सुख सामर्थ्य समृद्धि
अने विचारोना चमत्कार

શ્રીયુત ઓરિસન સ્વેટ માર્ડનકૃત ''પીસ, પાવર એન્ડ પ્લેન્ટી'' અને ''મિરેકલ્સ ઑફ રાઇટ્ થૉટ્'' ઉપરથી

અનુવાદક રતનસિંહ દીપસિંહ પરમાર

ડભોલી જીલ્લે-સુરત.

सस्तु साहित्य वर्धक कार्यालय तरफथी

સંપાદક અને પ્રકાશકઃ-ભિક્ષુ-અખંડાનંદ

અમદાવાદ અને મુંબઇ-૨

બીજી આવૃત્તિ-પૃષ્ઠ ૩૯૬, પ્રત ૧૦૦૦૦, કુલ ૧૫,૬૦૦

મૂલ્ય-પાકા પૂંઠા સાથે રૂા. એક

સારાં પુસ્તકોને મૂકી નહિ રાખતાં બીજાઓને વાંચવા આપીને
અને તેમને વાંચવા પ્રેરીને ફરતાં રાખવાં એ પણ
સજ્જનોનું ભૂષણ અને પરોપકાર છે.

અમદાવાદ "સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલય" માં
ભિક્ષુ-અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત

શુદ્ધિપત્ર ૩૮૨ મા પાને જોવું.

પ્રકાશકનું નિવેદન

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ સં. ૧૯૭૭માં (વિવિધગ્રંથમાળાના ૧૧ મા વર્ષમાં ગ્રંથાંક ૧૨૪ થી ૧૨૭ તરીકે) છપાઈ હતી. કેટલાંક વર્ષથી આ પુસ્તક મળતું નહિ અને માગણી થયા કરતી તેથી યોગ આવતાં આ આવૃત્તિ છપાઈ છે.

સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન લેખક ઓ. સ્વે. માર્ડનનાં જે બે પુસ્તકોનો અનુવાદ આ ગ્રંથમાં સમાયલો છે; તેમાંનું પહેલું પુસ્તક "પીસ, પાવર ઍન્ડ પ્લેન્ટિ" અમેરિકામાં નીકળ્યું ત્યારે તેની એટલી માગણી જાગેલી કે બે વર્ષ સુધી દર માસે આવૃત્તિ છપાતી હતી તથા ઇંગ્લાંડ, જર્મની અને ફ્રાન્સમાં આવૃત્તિઓ છપાતી તે જુદી. માર્ડન સાહેબ ઉપર આ પુસ્તકને માટે જે પુષ્કળ પ્રશંસાપત્ર આવ્યા હતા, તેમાં ઘણાકોએ લખ્યું હતું કે "મનુષ્યપ્રાણીમાં સ્વભાવથી રહેલી જે શક્તિઓનું અમને પહેલાં ભાન ન હતું; તે શક્તિઓ શોધી તેનો વિનિયોગ કરવાને અમને આ પુસ્તકે શક્તિમાન કર્યા છે અને અમારે માટે કાર્યોની એક નવી દુનિયા ખુલ્લી કરી આપી છે."

ઉપલા પુસ્તક પછી એજ લેખકના હાથે "મિરૅકલ ઑફ્ રાઇટ્ થૉટ્" નામે પુસ્તક બહાર પડેલું તે પણ એવાજ પ્રકારનું, એવાજ મહત્ત્વનું તથા એ પુસ્તકના ઉમેરા જેવાં અનેક પ્રકરણોવાળું હતું તેથી બંનેનો અનુવાદ ભેગો બંધાઈ આ પુસ્તકરૂપે બહાર પડયો છે અને બંને પુસ્તકોનું એકત્ર નામ આગલી આવૃત્તિ કરતાં સહેજ ટુંકાવીને **"સુખ સામર્થ્ય સમૃદ્ધિ અને વિચારોના ચમત્કાર"** એવું રખાયું છે.

મૂળ લેખકના કહેવાનો ભાવ જેમ બને તેમ સરલ અને સ્પષ્ટરૂપે રજુ કરવાના હેતુથી આગલી આવૃત્તિની પેઠે આ પ્રસંગે પણ અનુવાદમાં સરલતા અને સ્પષ્ટતા વધારવા યથાશક્ય યત્ન થયો છે.

આ બીજી આવૃત્તિની દશ હજાર પ્રત છપાઇ છે અને ગરીબમાં ગરીબ પણ એક વાર તેનો સહેલાઇથી લાભ લઈ શકે તથા ગ્રંથદાનના લાભ સમજનારા સજ્જનો તે કાર્ય કરવા વિશેષ પ્રેરાય એવા હેતુથી બેએક માસ સુધી તેનું મૂલ્ય છાપ્યા કરતાં અર્ધું એટલે કે પાકાં પૂઠાં સાથે અમદાવાદમાં આઠ આના અને મુંબઇમાં ૧૦ આના રખાયું છે; તે ઇશ્વરેચ્છાથી હોઇ સર્વ યશ તે વિશ્વંભરને છે.

વિવિધગ્રંથમાળાના જે ગ્રાહકો પાસે આની આગલી આવૃત્તિ હોય તેઓ પણ આ આવૃત્તિના કાગળ, પૂંઠાં તથા મૂલ્યની ઉપરોક્ત સગવડ વગેરે તરફ ધ્યાન આપીને આ આવૃત્તિ ખરીદે તથા અન્ય સજ્જનોને વાંચવા પ્રેરીને તથા આપીને ધર્મલાભ લે એવી ભલામણ પૂર્વક **ॐतत्सत्**

ભાદ્રપદ સુદ ૧૧, સં. ૧૯૮૭ **ભિક્ષુ–અખંડાનંદ**

મૂળ લેખકની પ્રસ્તાવના

સુખ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ વિષે

હાલમાં યુરોપ–અમેરિકાના શિક્ષણ પામેલા દેશોમાં વિચારશક્તિ વિષે જે જાગૃતિ આવેલી જણાય છે તેવી જાગૃતિ એ દેશોના ઇતિહાસમાં પૂર્વે કદી ન હતી. શિક્ષિત જગતના બધા ભાગોમાં જુદા જુદા નામથી આ અતિ મહત્ત્વનું સત્ય ફેલાતું ચાલે છે અને સુભાગ્યની વાત છે કે, જુદા જુદા પ્રકારના આચારવિચાર ધરાવતી પ્રજાઓને માનવજાતિના કલ્યાણ અર્થે એકત્ર કરી એક ગ્રંથિમાં બાંધી શકે એવો એક સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત આપણને તે મહાન દૈવી સત્યમાંથી મળી શકે છે. આશા, પ્રેમ, મધુરતા અને પ્રકાશના સંદેશરૂપે તે મહાન દૈવી સત્યનો થોડો થોડો અંશ લોકો હવે પામવા લાગ્યા છે.

આ મહાન આંતરશક્તિના જ્ઞાનને પરિણામે શારીરિક અને માનસિક કેળવણી, ચારિત્ર્યગઠન અને વિજયપ્રાપ્તિની શક્યતાઓનાં અસંખ્ય દ્વાર માનવજાતિ માટે ખુલ્લાં મુકાયાં છે અને એ દ્વારાજ જગતનું કલ્યાણ થવાનું એ પણ ચોક્કસ છે.

આપણે બધાએ જાણીએ છીએ કે, આપણામાં–આપણા શરીરમાં નહિ પણ આપણા અંતરના ઊંડાણમાં–એક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે કદી મંદ પડતી નથી; પતિત થતી નથી કે નાશ પામતી નથી અને જે શક્તિ અનંત પરમાત્મા સાથે આપણો સંબંધ યોજી એકતા કરાવે છે–અનુભવાવે છે.

જે પરમ કલ્યાણમય સ્થિતિ (મોક્ષ) માનવજાતિનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે; તે સ્થિતિમાં આપણને સત્વર લાવી મૂકનારી અને આપણામાં શાંતિ, ચેતન, જોમ અને નવજીવન પ્રેરનારી એવી આપણા અંતરના ઊંડાણમાં રહેલી તે પ્રચંડ શક્તિનો પ્રભાવ હવે થોડો થોડો આપણને જણાવા લાગ્યો છે.

આપણી કલહકંકાસભરી અને ધમાલવાળી આ સામાન્ય જીંદગીને ઉન્નત દશા પર લાવી મૂકનારા અને જીવનને સફળ કરનારા આ અતિ મહત્ત્વના સિદ્ધાંતોને, પારિભાષિક શૈલીથી નિરાળી અને સાદી ભાષામાં મૂકવાનો અને એ સિદ્ધાંતો ગ્રહણ કરીને પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના હમેશના સામાન્ય જીવનમાં કેમ લાગુ પાડી શકે એ બતાવવાનો આ ગ્રંથનો હેતુ છે.

આ એક સર્વમાન્ય વાત છે કે, ઇશ્વરનું પ્રત્યેક કાર્ય સંપૂર્ણ હોય છે અને માણસે ડહાપણ ડહોળીને તેમાં સુધારોવધારો કરવો પડતો નથી. હવે આપણને લાગતું જાય છે કે, જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ શક્તિ આપણને આપત્તિને સમયે સહાય કરે છે; તાઝગી આપે છે; ટટાર રાખે છે અને આપણામાં નવજીવન પ્રેરે છે. આ પ્રમાણે આપણાપર આવી પડતા પ્રત્યેક

દુઃખનો ઇલાજ આપણા પોતામાંજ—આપણને ઉત્પન્ન કરનારી અને આપણા અંતરમાં રહેલી તે મહાન દિવ્ય શક્તિમાંજ રહેલો છે. આપણને જણાય છે કે, પ્રત્યેક માનવીમાં તે અતિ અદ્ભુત શકિત રહેલી છે અને જો આપણને તેનો સદુપયોગ કરતાં આવડે તો જીવન-યુદ્ધના સઘળા ઘા રૂઝવવાનો ઇલાજ અને માનવજાતિનાં સર્વ સંકટો દૂર કરવાનું અમોઘ અને અખૂટ સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે.

ગ્રંથકર્તાએ આ ગ્રંથમાં એવું બતાવવાનો યત્ન કર્યો છે કે, શરીર એ મનનીજ અંતરસ્થિતિનું બાહ્યસ્વરૂપ છે. માણસની શારીરિક સ્થિતિ તેના મનમાં થતા ફેરફારો ઉપરજ આધાર રાખે છે; અને આપણી માનસિક શક્તિઓનો આપણે જેવો અને જેટલો ઉપયોગ કરીએ તેવા અને તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણે માંદા કે તંદુરસ્ત, સુખી યા દુઃખી, યુવાન અથવા વૃદ્ધ અને પ્રીતિપાત્ર વા તિરસ્કારપાત્ર થઇએ છીએ. મનુષ્ય પોતાના વિચારોને નવું સ્વરૂપ આપીને કેવી રીતે પોતાની જાતને પણ નવું સ્વરૂપ આપી શકે છે તથા પોતાના વિચારોમાં ફેરફાર કરવાથી પોતાના શરીર અને ચારિત્ર્યમાં કેવો ફેરફાર કરી શકે છે તે બતાવવાનો ગ્રંથકર્તાએ પ્રયાસ કર્યો છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે, માણસે સંકટના તાબેદાર ન બનવું જોઇએ. કેમકે મનુષ્યના ઉદ્દેશને, જીવનને અને ભવિષ્યને ઘડનારૂં નશીબ તેનાથી અલગ કે બહાર નથી પણ તેના પોતામાં-જ રહેલું છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાની સંકટમય કે કલ્યાણમય સ્થિતિ પોતે જાતેજ ઘડે છે. સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિના ભંડારરૂપ તે મહાન દિવ્ય અનંતશકિતની સાથે, પદ્ધતિસરની અને ખરા અંતઃકરણની વિચારણાદ્વારા એકતાનતા સાધીને ગરીબાઈ, માંદગી કે બેચેનીને નાશ કરવાની શકિત પ્રત્યેક માણસમાં રહેલી છે અને અનંત પરમાત્મા સાથેની આ એકતાનતાજ સર્વ સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનું મૂળ રહસ્ય છે.

અનંત ચિદ્શક્તિ સાથે મનુષ્યની પ્રથમથીજ એકતા હોવાનો આ ગ્રંથમાં ભાર મૂકીને બોધ આપવામાં આવ્યો છે; અને આ વિશ્વની ઉત્પાદક તે પરમાત્મસત્તા સાથેની પોતાની એકતાનો મનુષ્યને જ્યારે સાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારે પછી તેને કોઈ પણ પ્રકારની ત્રુટી રહેતી નથી; એ સત્ય પણ આ ગ્રંથ ભાર દઇને પ્રબોધે છે.

મનુષ્યે પોતાના મનના દ્વાર ઉપર દેખરેખ રાખીને માત્ર સુખ, સામર્થ્ય અને આબાદી આપે એવા અનુકૂળ વિચારોનેજ કેવી રીતે અંદર જવા દેવા; અને આપત્તિ, સંકટ કે નિષ્ફળતા ઉપજાવનારા પ્રતિકૂળ વિચારોને તેમાં પેસી જતા કેવી રીતે અટકાવવા; તેમજ પેસી ગયેલા અનિષ્ટ વિચારોને કેવી રીતે દૂર કરવા; એ સર્વ આ ગ્રંથમાં બતાવવામાં આવ્યું છે.

આ ગ્રંથ એવો પણ બોધ આપે છે કે "તમારો આદર્શ એ

એવી ભવિષ્યવાણી છે કે જે વાણી અંતે તમને પ્રત્યક્ષ થવાનીજ" અને "તમારૂં વિચારબળ એ તમારા 'નસીબ'નુંજ બીજું નામ છે;" કેમકે વિચારના બળવડે આપણે આપણા કલહકંકાસને સલાહ-શાંતિમાં, રોગને તંદુરસ્તીમાં, અંધકારને પ્રકાશમાં, નિરાશાને આશા-માં, તિરસ્કારને પ્રેમમાં અને ગરીબાઇ તથા નિષ્ફળતાને આબાદી તથા સફળતાના સ્વરૂપમાં ફેરવી નાખવાને શક્તિમાન થઈએ છીએ.

મનુષ્યે ઉન્નતિને બહાર શોધવા પહેલાં પોતાની અંતર-દશાને એટલે કે પોતાના વિચારોને ઉન્નત કરવા જોઈએ. જ્યારે આપણે આવા આવા ઉત્તમ સિદ્ધાંતોને અને વિધિઓને સમજી લઇશું અને આપણા વિચારોને ઉચ્ચ અને તાબેદાર બનાવતાં શીખીશું, તથા તે પરમાત્મસત્તામાંથી સદા સર્વ તરફ વહી રહેલા મહાદિવ્ય ચેતનપ્રવાહને આપણામાં વહેવા દેવા માટે આપણાં અંતઃકરણને તે પ્રવાહ તરફ ખુલ્લાં રાખતાં શીખીશું; ત્યારે આપણે અવશ્ય માનવ-જાતિના જન્મસિદ્ધ હક્કરૂપ અને પરમ કલ્યાણકારક એવા અનુપમ સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિને સદાને માટે આપણાં બનાવી દઇશું અને માનવજાતિના નવયુગનું પ્રભાત ઉન્નતિના અદ્ભુત પ્રકાશથી ઝળહળી રહેશે. જાન્યુઆરી, ૧૯૦૯ **ઓ. સ્વે. માર્ડન**

વિચારોના ચમત્કાર વિષે

પ્રસ્તુત લેખકના અંતિમ ગ્રંથ '**સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ**' ની પહેલાં બે વર્ષ દરમિયાન એટલી બધી માગણી થઇ કે પ્રાયઃ પ્રતિ-માસે એક એક આવૃત્તિ બહાર પાડવી પડી. વળી તે ગ્રંથ ઇંગ્લાંડ, જર્મની અને ફ્રાન્સમાં પણ વારંવાર પ્રકટ થયો. તદુપરાંત તેના સેંકડો પાઠકો તરફથી લેખકને પ્રશંસાપત્રો મળ્યાં; જેમાંના ઘણા જણ લખે છે કે 'જે શક્તિઓનું અમને પૂર્વે કદી પણ ભાન નહોતું તે શક્તિઓ શોધી કાઢી તેનો વિનિયોગ કરવાને અમને શક્તિમાન કરી આ ગ્રંથે અમારે માટે કાર્યોની એક નવીજ દુનિયા ખુલ્લી કરી છે.'

આ સર્વ પરથી પ્રતીત થાય છે કે, આપણે જે જ્ઞાનને આશા અને પ્રેમનો સિદ્ધાંત કહી શકીએ; જે જ્ઞાનને માધુર્ય અને પ્રકાશનું તત્ત્વજ્ઞાન કહી શકીએ; અજ્ઞાન, દોષ, દુર્બળતા અને દુષ્ટ વૃત્તિઓથી આત્મનાશ કરતાં મનુષ્ય કેવી રીતે અટકી શકે તે દર્શાવી આપવા-નો જે જ્ઞાનનો ઉદ્દેશ છે; અને મનુષ્યો રંકતા, સંકુચિતતા, અના-રોગ્ય વગેરે સુખ તથા સફળતાના શત્રુઓના દાસત્વમાંથી છૂટવાની દીર્ઘકાળથી વાટ જોઇ રહ્યા છે તેમને તેમાંથી મુક્ત કરવાની આશા જે જ્ઞાન આપે છે; તે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાની પ્રબળ પિપાસા માનવ-પ્રાણીઓમાં જાગ્રત થતી ચાલે છે.

દરેક મનુષ્યના અંતરાત્મામાં એવી અદ્ભુત શક્તિઓ રહેલી છે કે જેને જો તે શોધી કાઢે અને તેનો ઉપયોગ કરે તો તે અવશ્ય

ચિંતા અને ઉદ્વેગના પ્રદેશમાંથી મુક્ત થવા પામે અને તેના જીવનની સઘળી નહિ તો ઘણી અશાંતિઓ અને ક્લેશો દૂર થાય; તથા જે કામો કરવાની તેનામાં ઇચ્છા હોવા છતાં તે કામો કરવાની પોતામાં યોગ્યતા તેને ન લાગી હોય તેવાં સર્વ કાર્યો કરવાને તે સમર્થ થાય. પાઠકને આ ચમત્કારિક શક્તિઓ શોધી કાઢવાને ઉત્તેજિત કરવાની આશાથી લેખક આ ગ્રંથ તેની સમક્ષ સાદર કરે છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે, યોગ્ય કામના કરવી એ દૈવી ગુણ છે. તે એમ દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની આપણામાં શક્તિ ન હોય અને જે વસ્તુ આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ એવો સંભવ ન હોય તે વસ્તુને માટે આપણા દિલમાં ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરી વિશ્વકર્તાએ કદી પણ આપણી મશ્કરી કરી નથી. આપણી હૃદયેચ્છાઓ અને આપણી આકાંક્ષાઓ, એ બીજુ કાંઇ નહિ પણ પ્રાપ્તવ્ય સત્ય વસ્તુના અસ્તિત્વની સાબીતીરૂપ તથા આપણે તેને પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ, એવા સંદેશારૂપજ છે. આપણી યોગ્ય ઇચ્છાઓમાં ગમે તેવાં વિઘ્નો આવે તોપણ "અમે ધારેલાં કાર્યો પાર પાડીશું અને જે કાર્યને માટે અમારો જન્મ થયો છે તે કાર્ય સિદ્ધ કરીશું" એમ પૂર્ણ અંતઃકરણપૂર્વક માનવામાંજ ખરેખરી પ્રબળ સર્ગશક્તિ રહેલી છે. આપણે જે પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખતા હોઇએ તે પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવાની આપણામાં શક્તિ છે એમ દૃઢતાપૂર્વક માનવામાં તથા આપણે જે વસ્તુને પ્રત્યક્ષ કરવા માગતા હોઇએ કે આપણે જેવા મનુષ્ય થવા માગતા હોઇએ તેનોજ માત્ર આદર્શ ધારણ કરવામાં અને આપણને પૂર્ણ આરોગ્ય, ભવ્ય શરીર, મજબૂત બાંધો અને ઉચ્ચ માનસિક શક્તિ ધરાવનાર સંપૂર્ણ પ્રાણી ધારવામાં, ખરેખરી પ્રબળ ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે; એવો બોધ આ ગ્રંથ આપે છે.

વળી આ ગ્રંથ એવું શિક્ષણ આપે છે કે આપણે ખામી, અપૂર્ણતા અને નિકૃષ્ટતાના પ્રત્યેક વિચારનો નાશ કરવો જોઇએ અને આપણી જણાતી બાહ્ય રંકતા, અશાંતિ, દુર્બળતા અને અનારોગ્યયુક્ત સ્થિતિ ગમે તેટલો વિરોધ કરતી જણાય તોપણ આપણે આપણા સંપૂર્ણતાના લક્ષ્યને, આપણી દિવ્ય સંપત્તિને અને આપણા ઈશ્વરદત્ત આદર્શને ચીવટતાપૂર્વક વળગી રહેવું જોઇએ. આપણે દૃઢતાપૂર્વક જણાવવું જોઇએ કે, ઇશ્વરના પેદા કરેલા મનુષ્યમાં કનિષ્ઠતા અથવા અધમતા હોઇ શકેજ નહિ. કારણ કે વસ્તુતઃ આપણે સંપૂર્ણ અને અમર છીએ; આપણી મનોવૃત્તિ–આપણા નિરંતરના વિચારો–આપણને આદર્શ પૂરો પાડે છે અને તે આદર્શ અનુસારજ હમેશાં આપણું જીવન ફેરવાતુ અને રચાતું ચાલે છે.

આ ગ્રંથ એવો પણ બોધ આપે છે કે, ભય એ મનુષ્યજાતિને માટે મહાશાપ સમાન છે. બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જેટલાં જીવનોને

દાબી દે છે તે કરતાં ભય વધુ જીવનોને દાબી દે છે. બીજી કોઈ પણ વસ્તુ લોકોને જેટલા દુઃખી અને નિષ્ફળ બનાવે તે કરતાં તે ભય માણસોને અધિક દુઃખી અને નિષ્ફળ કરે છે. ચિંતાના વિચારો, ભયના વિચારો એ આપણા શરીરમાં રહેલાં ખરાબ તત્ત્વો છે અને તે આપણી શાંતિને તથા આપણી કર્તૃત્વશક્તિને પાયમાલ કરીને ખુદ આપણા જીવનના મૂળને વિષમય બનાવી દે છે; જ્યારે તેના વિરોધી વિચારો આપણા હૃદયમાં અશાંતિને બદલે શાંતિ ઉપજાવી-ને આપણી કર્તૃત્વશક્તિ તથા માનસિક શક્તિને વધારે છે. આપણા મનમાં જે જે વિચાર આવે છે અથવા બહારથી દાખલ થાય છે; તે દરેક વિચાર આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુને કાં તો હાનિ કરે છે કે કાં તો લાભ કરે છે; તેને જીવન તરફ વાળે છે વા મૃત્યુ તરફ વાળે છે. કારણ કે જે બાબત અથવા આદર્શ વિષે આપણે સૌથી વિશેષ ચિંતન કરીએ છીએ અને જેને આપણે સૌથી વિશેષ ચાહીએ છીએ તેને આપણે અવશ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. આપણું વર્તમાન શરીર એ બીજું કાંઈ નહિ પણ આપણા પોતાનાજ એક વખતના વિચારો, મનોવૃત્તિઓ અને માન્યતાઓનું બાહ્ય-પ્રકટ-દૃશ્ય સ્વરૂપ છે. "જે દેવોની આપણે ઉપાસના કરીએ છીએ તેઓ આપણા મુખારવિંદ પર પોતાનાં નામ લખે છે." આપણા મુખારવિંદને અંદરથી અદૃશ્ય ઓજારો વતી ઘડવામાં આવે છે અને આપણા વિચારો, આપણી મનોવૃત્તિઓ, આપણી લાગણીઓ, એજ આપણી જાતને ઘડવાનાં ઓજારો છે. ઓજારો વડે ઘડાતું આપણું મુખારવિંદ એ આપણા જીવનના ઇતિહાસનો ગ્રંથ છે. એ અંદર બનતી ઘટનાઓની જાહેર ખબર આપનારૂં પાટિયું છે.

લેખક માને છે કે, હમેશાં આશાવંત રહેવાથી એટલે કે "આપણું કલ્યાણજ થનાર છે અમંગળ થનાર નથી; આપણે સફળજ થવાના; નિષ્ફળ થવાના નહિ; આપણે સુખીજ થઇશું, દુઃખી થવાના નથી" એવા આશાવંત વિચાર ધારણ કરવાથી આપણને જેટલો લાભ થાય છે તેટલો બીજા કશાથી થતો નથી.

લેખક ભાર દઈને જણાવે છે કે, ઘણા લોકોની મનોવૃત્તિઓ તેમના પ્રયત્નને અનુરૂપ નહિ હોવાથીજ તેમનો ઘણો પરિશ્રમ નિષ્ફળ થાય છે. તેઓ પરિશ્રમ એક વસ્તુ માટે કરતા હોય છે અને આશા બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે.

પ્રકૃતિનો નિયમ એવો છે કે આપણે જેની આશા રાખીએ છીએ તેજ આપણને મળે છે. કોઈ પણ તત્ત્વજ્ઞાન કે શાસ્ત્ર એવું નથી કે જેના નિયમ વડે એક માણસ નિષ્ફળતાના વિચાર કરીને- નિષ્ફળતાને માર્ગે જઇને-નિષ્ફળ મનુષ્યના જેવું વર્તન કરીને સફળતા મેળવે. કારણકે સફળતાનો આરંભ પોતાના મનમાંથીજ થાય છે; પણ જ્યારે મનોવૃત્તિજ તેની વિરોધી હોય છે ત્યારે તે મળવી અશક્ય છે.

માણુસ કદી પણ રંકતાનો પૂર્ણ વા અર્ધ ભય રાખીને શ્રીમાન થઇ શકે નહિ. કારણ કે રંકતાના વિચાર તેને રંકતાનાજ સંયોગોમાં રાખે છે.

જે માણુસ વગર સમજ્યે કોઇ ગુપ્ત ઇશ્વરને માટે ફાંફાં મારે છે; જે તેના સત્ય સ્વરૂપને ઓળખતો નથી અને તેને કોઇ દૂરના સ્થાને રહેતો ધારે છે; તે માણુસને લેખક એમ દર્શાવી આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે, ઇશ્વર તો ખુદ તેના અંતઃકરણમાં રહેલો છે–તે તેના હાથપગ કરતાં પણ વધારે સમીપ છે; તેના હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસ કરતાં પણ તે વિશેષ નજીક છે; એટલુંજ નહિ પણ દરેક પ્રાણી અને પદાર્થ તેનાજ અસ્તિત્વમાં અને તેનીજ સત્તા વડે અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

વસ્તુતઃ તે તેનાજ જીવનથી જીવે છે અને તેનીજ ગતિ વડે ચાલે છે. મનુષ્યને જે શક્તિએ ઉત્પન્ન કર્યો છે; જે શક્તિ તેના ઘાવ રૂઝાવે છે; તેની વેદના નિવૃત્ત કરે છે અને તેના જીવનની પ્રત્યેક પળે જે તેને નિભાવે છે; તેની શક્તિ સાથે તે જેટલા પ્રમાણમાં પોતાનું ઐક્ય માને છે તેટલાજ પ્રમાણમાં તે બળવાન અથવા નિર્બળ, સફળ અથવા નિષ્ફળ, સ્વસ્થ અથવા અસ્વસ્થ હોય છે. સમસ્ત વિશ્વમાં માત્ર એકજ પરમાત્મશક્તિ ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, પોષણ અને પરિવર્તનનું કાર્ય બજાવી રહી છે. એકજ ચૈતન્યસત્તા સર્વને સ્ફૂર્તિ આપી રહેલી છે અને એકજ સત્ય સર્વને અસ્તિત્વ આપી રહ્યું છે. એ પરમાત્મશક્તિ દિવ્ય છે; મંગળકારી છે; સર્વવ્યાપક છે; સર્વજ્ઞ છે; સર્વશક્તિમાન છે અને દરેકે દરેક પ્રાણીપદાર્થ એ મહાન શક્તિનાજ અભિન્ન અંગરૂપ છે.

વળી આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે, પ્રત્યેક માણુસ ધારે તો હાલમાં સુખીમાં સુખી કહેવાતા માણુસ કરતાં પણ વધારે સુખી થઇ શકે છે. હાલના કરતાં આપણે અનંતગણા અધિક સુખસંપત્તિવાન થવું એજ આપણા જીવનનો મૂળ હેતુ છે. આપણે પુષ્કળ સદ્વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. આવશ્યક અને ઇચ્છવા યોગ્ય એવી કોઈ પણ વસ્તુ પોતાની પાસે નહિ હોવી એ કોઇ પણ યોગ્ય રીતે જીવન ગાળનાર મનુષ્યને શોભા આપે એવી ઘટના નથી. આપણે આપણી પોતાની ખરાબ વિચારપ્રણાલિ, આપણો પોતાનો ખરાબ જીવનક્રમ અને આપણા પોતાના વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારોથીજ આપણું જીવન ઘણું ટુંકું કરી નાખીએ છીએ. માટે તેમ કરવાને બદલે આપણે સુખી થવાને માટે તથા ઉત્તમોત્તમ કર્તૃત્વશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને આપણામાં રહેલી સર્વોત્તમ અને સર્વોચ્ચ પરમાત્મસત્તાની સાથે તાદાત્મ્ય સાધવું જોઇએ.

ડીસેમ્બર, ૧૯૧૦

ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન

आ संस्थान तैयार ग्रंथो

धार्मिक ग्रंथो

મૂલ્ય

શ્રીમહાભારત—સંપૂર્ણ ભાષાંતર—૭ ભાગમાં... ૩૬)
શ્રી વાલ્મીકિ રામાયણ—૩૨ ચિત્રો સાથે ... ૬)
શ્રીતુલસીકૃત રામાયણ—નવી આવૃત્તિ, ૩૨ ચિત્રો ૩॥
શ્રીગિરધરકૃત શુદ્ધ રામાયણ .... ૨।
શ્રીયોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ—બે ભાગમાં.... ૧૦)
મહાભારતનું શાંતિપર્વ—નવી આવૃત્તિ.... ૫)
શ્રીમદ્‌ભગવતી ભાગવત—(નવી આવૃત્તિ) ૪॥
શ્રીમદ્‌ભાગવત—નવી આવૃત્તિ રૂ.૩) બે ભાગમાં ૩॥
શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્‌ગીતા—નવી આવૃત્તિ ૨)
શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત—બંને ભાગ ભેગા ... ૨॥
શ્રીમહાભારત અને રામાયણવિષે વિચારો(સાદુ) ૦॥=
શ્રીમહાભારતવિષે—જાણવાજોગ વિચારો ... ૧॥
ધર્મતત્ત્વ—બંકિમચરિત્ર સાથે ૦॥।, યોગતત્ત્વ... ૧।
સ્વામી રામતીર્થ—ચાર ગ્રંથોમાં ૧૩ વિભાગ છે. ૮)

ભાગ ૧ થી ૫....૨)	ભાગ ૧૦–૧૧, ૨)
ભાગ ૬ થી ૯.... ૨।	ભાગ ૧૨–૧૩.... ૨)

સ્વામી વિવેકાનંદ—આઠ ગ્રંથોમાં ૧૩ ભાગ છે.

ભાગ ૧–૨–૩, ૨।	ભાગ ૬–૭.... ૧)
ભાગ ૪–૫.... ૨।	ભાગ ૮ મો.... ૨)
ભાગ ૯ મો—ચરિત્ર ૨॥	ભાગ ૧૧ મો—જ્ઞાનયોગ ૧॥=
ભાગ ૧૦ મો—રાજયોગ ૧)	ભાગ ૧૨–૧૩ પત્રો, ઉપદેશો ૧॥

ભગવદ્‌ગીતા—સરલાર્થ સાથે, સાદુ પૂંઠું ૦)=, પાકું ૦)≡
ભગવદ્‌ગીતા—સરલાર્થ સાથે, મોટા અક્ષર ૦।, ૦।=
ભગવદ્‌ગીતા—શ્રીધરી ટીકાનુસાર અર્થ સાથે ... ૦।-
ભગવદ્‌ગીતા મૂલમાત્ર—મધ્યમાક્ષર ૦।, મોટા અક્ષર ૦॥
પંચરત્ન ગીતા—ગુ૦ સરલાર્થ સાથે ૦॥, મોટા અક્ષર ૦॥।
પંચરત્નગીતા—મૂલમાત્ર—ત્રણ પ્રકારની ૦।, ૦।=, ૦॥।
શ્રીવિષ્ણુસહસ્રનામ—ગુજરાતી અર્થ સાથે.... ૦)-॥

પ્રભુમય જીવન—સુધારેલી નવી આવૃત્તિ સાદુ પૂંઠું ૦।
શ્રીસુબોધ રત્નાકર—અસરકારક દૃષ્ટાંતોથી ભરપૂર ૦।।।
અખાની વાણી—મનહર પદ સાથે .... ૧।।
પ્રીતમદાસની વાણી—ચરિત્ર સાથે મોટો સંગ્રહ ૧।।
છોટમની વાણી—ગ્રંથ પહેલો ૧), બીજો ૧।।, ત્રીજો ૧)
શ્રીભજનસાગર—સાદુ પૂંઠું ૦।, પાકું પૂંઠું ૦।≈
ઉપદેશસારસંગ્રહ—ભાગ ૧,૨ ભેગા ... ... ૧)
સ્વર્ગનું વિમાન ૧।≈ | સ્વર્ગનો ખજાનો ૧।≈
સ્વર્ગની કુંચી ૧।≈ | સ્વર્ગનો પ્રકાશ ૧।≈
આર્યધર્મનીતિ અને ચાણક્યનીતિસાર-સાદુપૂંઠું ૦।–

उत्साह अने चेतनाप्रेरक पुस्तको

આર્યોના સંસ્કાર અથવા હિંદની વિદ્યાકળા ૦।।
શુભસંગ્રહ—ભાગ ૧ લો ૦।, ભાગ બીજો ૨।।, ભાગ ૩જો ૧।।
ભાગ ૪ થો ૧।।,ભાગ ૫ મો ૧।।,ભાગ ૬ ઠ્ઠો ૧।।।,ભાગ ૭મો ૧।।
આગળ ધસો ૧।।। | ભાગ્યના સ્રષ્ટાઓ ૧।।
આદર્શ દૃષ્ટાંતમાળા—ભાગ ૧ લો ૧)≈, ભાગ બીજો ૧।
બંકિમ નિબંધમાળા—ધર્મતત્ત્વ સાથે ... ૧।।।
સુખી જીવનનાં સાધન ... ... ૦।।।≈
સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ ... . ૧)

बोधदायक उत्तम जीवनचरित्रो

પરમહંસ શ્રીરામકૃષ્ણનું ચરિત્ર અને ઉપદેશો ૧।।
ભાસ્કરાનંદ અને વિજયકૃષ્ણ ગોસ્વામી ....૧।।
ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો—ત્રણ ગ્રંથોમાં નવી આવૃત્તિ...૬)
મહાન સાધ્વીઓ—અતિ ઉત્તમ ૧૫ ચરિત્રો ... ૧।
શ્રી ભક્તચરિત્ર અથવા ભક્તિરસામૃત ... ૧।।
ભારતના વીરપુરુષો ૧) | વીર દુર્ગાદાસ.... ૦।।।
શ્રી શિવાજી છત્રપતિ ૨। | સમ્રાટ્ અકબર ૧।
નેપોલિયન બોનાપાર્ટ ૩) | દાનવીર કાર્નેગી ૧।।
મુસ્લીમ મહાત્માઓ ૧।।। | કાઉન્ટ ટૉલ્સ્ટૉય ૨।।

(અનુસંધાન પુસ્તકને છેડે જોવું.)

अनुक्रमणिका–सुख सामर्थ्य अने समृद्धिनी

अनुक्रमणिका–विचारोना चमत्कार

सुख, सामर्थ्य अने समृद्धि

प्रकरण १ लुं–शरीर उपर मननी असर

"આપણા વિચાર બદલાતાં આપણું ભાગ્ય પણ બદલાય છે. આપણા વિચારની સાથે જ્યારે આપણી ઇચ્છા અને પ્રયત્ન પણ મળતાં થશે ત્યારે આપણે જે થવા ધારીશું તે થઇશું અને કરવા ધારીશું તે કરી શકીશું."

"જે દિવ્યતા આપણા ઉદ્દેશોને ઘડે છે તે આપણામાંજ રહેલી છે; તે આપણે પોતેજ છીએ."

હેન્રી અર્વિંગ જ્યારે "બેલ્સ" નામના નાટ્યપ્રયોગમાં મરણ પામવાનો સુપ્રસિદ્ધ ભાગ ભજવતો હતો ત્યારે તેના અંતઃકરણ ઉપર ભારે બોજો આવી પડતો હતો; તેથી તેના વૈદ્યે તેને તે ભાગ નહિ ભજવવાની ચેતવણી આપી હતી. એલન ટેરી કે જે ઘણાં વર્ષો સુધી તેની અગ્રેસર નટી હતી તે પોતાના લખેલા અર્વિંગના જીવનચરિત્રમાં જણાવે છે કે:-

"જ્યારે જ્યારે તે મરણના ઘંટોનો અવાજ સાંભળતો ત્યારે
"ત્યારે તેના અંતઃકરણ પર થતી અસરથી તે મૃત્યુના કિનારે આવી
"પડતો હોવો જોઇએ. કેમકે એવે સમયે તે હમેશાં સફેદ પૂણી
"જેવો થઇ જતો. એમાં કાંઇ પણ યુક્તિની યોજના ન હતી
"પણ માત્ર કલ્પનાનીજ શરીર ઉપર અસર થતી હતી."

"મૅથિયાસ તરીકે તેનું મૃત્યુ–એક સુદૃઢ, સશક્ત માણસનું મૃત્યુ–
"તેનાં ઇતર સર્વ રંગભૂમિ પરનાં મૃત્યુઓ કરતાં ભિન્ન હતું. તે
"**એટલી ભયંકર તીવ્રતાથી મૃત્યુની કલ્પના કરતો હતો**
"કે તે વસ્તુતઃ મરણજ પામતો હતો. તેની આંખો ઉંચે ચઢી જતી;
"તેનું વદન સફેદ થઇ જતું હતું અને તેનાં ગાત્રો પણ ઠંડાં થઇ
"જતાં હતાં !"

"આવી સ્થિતિમાં ઉક્ત વૈદ્યની ચેતવણીનો પ્રથમ વાર અનાદર

" કરી હેન્રીએ બ્રૅડફર્ડમાં "બેલ્સ"ના નાટકમાં પોતાનો ભાગ ભજવ્યો
" તેથી તેનું અંતઃકરણ બોજો સહન કરી શક્યું નહિ તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય
" નથી. તેણે મૅથિયાસના મૃત્યુનો ભાગ છેલ્લીવાર ભજવ્યો. ત્યાર
" પછી ચોવીસ કલાકમાં તે મરણ પામ્યો !

" ત્યાર પછીની રાત્રે-તેના મૃત્યુની રાત્રે-તે જ્યારે ઍક્ટ તરીકે
" ભાગ ભજવતો હતો ત્યારે તેના વૈદ્યોના અભિપ્રાય અનુસાર તે
" નિઃશંક એ ભાગના સમગ્ર સમય દરમિયાન મરેલોજ હતો; પરંતુ
" પોતાના કાર્ય માટેના મહાન ઉત્સાહને લીધે તથા શ્રોતૃવર્ગના ઉત્સા-
" સદાયક ઉત્તેજનથી તે એટલો બધો ઉત્સાહિત તથા ઉત્તેજિત થયો
" હતો કે તે ઉત્સાહેજ ખરૂં જોતાં તેના મૃત્યુને અત્યાર સુધી અટકાવી
" રાખ્યું હતું."

જે નટો બિમાર હોય છે તેમનો આ સામાન્ય અનુભવ છે કે, મહત્ત્વાકાંક્ષાના ઉત્તેજનથી અને તેમના શ્રોતૃવર્ગની પ્રોત્સાહક અસરથી તેઓ પોતાના પાઠનો સમય આવતાં તત્કાળને માટે સાજા થઇ જાય છે અને પોતાનાં દુઃખો તથા વેદનાઓ ભૂલી જાય છે.

એડવર્ડ ઍચ સૅાથર્ન કહે છે કે " જ્યારે હું રંગભૂમિ ઉપર હોઉં છું ત્યારે મારા મગજની પ્રવૃત્તિ અત્યંત વધી જાય છે અને તેની સાથે શરીરમાં પણ સ્ફૂર્તિ જણાય છે. શ્વાસમાં હું જે હવા લઉં છું તે પણ મને વિશેષ પ્રોત્સાહક જણાય છે અને રંગભૂમિના દ્વાર આગળજ પરિશ્રમ મારો ત્યાગ કરી જાય છે." પ્રસિદ્ધ વક્તાઓ, મહાન ઉપદેશકો અને વિખ્યાત ગાયકોને આવાજ અનુભવ થયા છે. પેલી આપખુદ " કર્તવ્યનિષ્ઠા " કે જે નટને ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ પોતાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાની તેને ફરજ પાડે છે. તે એક એવું બળ છે, કે જેને કોઇ પણ સાધારણ દુઃખ કે શારીરિક અશક્તિ દાબી દઇ શકતી નથી.

નટો અને ગાયકોમાં એક એવી સાધારણ વદંતિ પ્રચલિત છે કે, બિમાર પડવું તેમને પાલવી શકતું નથી.

એક નટ જણાવે છે કે "અમે બિમાર પડતા નથી, કારણ કે અમને એ વિલાસ પાલવી શકતો નથી, અમારે તો અમારૂં કર્તવ્ય બજાવવુંજ જોઇએ. યદ્યપિ કેટલાક પ્રસંગો એવા આવ્યા છે કે જ્યારે જો હું ઘેર હોત અથવા એક ખાનગી માણસ હોત તો બિમાર થવાના કોઇના પણ હક્ક જેટલા હક્કથી હું શય્યાવશ થયો હોત; પણ મેં તેમ કર્યું નથી અને કેવલ આવશ્યકતાને લીધેજ બિમારીના હુમલાને ખાળ્યા છે. મનોબળ એ ઉત્તમોત્તમ શક્તિદાયક ઔષધ છે એ

વાત કાંઇ અસત્ય નથી; અને નટો સમજે છે કે, તેમણે તેનો ઘણો જથો હમેશાં તૈયાર રાખવો જોઇએ."

મારા પરિચયનો એક નટ સંધિવાના દર્દથી એટલો પીડાતો હતો કે તે લાકડીની મદદથી પણ બે મકાનો ઓળંગીને પોતાની નાટકશાળા સુધી જવાને શકિતમાન ન હતો; છતાં જ્યારે તેનો ભાગ ભજવવાનો સમય આવતો ત્યારે તે અત્યંત સરળતા અને મનોહરતાથી રંગભૂમિ પર ચાલતો એટલુંજ નહિ પરંતુ જે દુઃખ માત્ર થોડી ક્ષણ પૂર્વે તેને કંગાલ બનાવી દેતું તેને પણ તે સંપૂર્ણ વિસરી જતો ! એક વિશેષ બળવાન ઉદ્દેશ નાના ઉદ્દેશને હાંકી કાઢતો. તેને બિલકુલ દુઃખ થવા દેતો નહિ અને તત્કાળને માટે દુઃખ દૂર થઇ જતું. કોઇ ઇતર વિચાર, આસકિત કે ભાવનાથી તે દુઃખ ઢંકાઇ જતું એટલુંજ નહિ પરંતુ તત્કાળને માટે નષ્ટ પણ થઇ જતું; અને નાટક પૂરૂં થતું તથા તેનો ભાગ ભજવાઈ રહેતો કે તરતજ તે પાછો પાંગળો બની જતો!

ઍપોમૅટાક્સમાં સેનાપતિ ગ્રાન્ટ સંધિવાથી બહુ પીડાતો હતો; પરંતુ સંધિની ધ્વજા જોવાથી જ્યારે તેને વિદિત થયું કે "લી" તાબે થવાને તત્પર હતો ત્યારે તે આનંદના મહાન ઓઘમાં પોતાના સંધિવાને વિસરી ગયો એટલુંજ નહિ પરંતુ તેણે તેને નિદાન કેટલાક સમયને માટે સંપૂર્ણ હાંકી કાઢયો.

સૅન્ફ્રાન્સિસ્કોવાળા મહાન ધરતીકંપના ધકકાથી પંદર વર્ષથી સંધિવાના દર્દથી પીડાતો એક માણસ સાજો થઇ ગયો હતો અને બીજા પણ ઘણા માણસો તે સમયે તત્ક્ષણજ અદ્દભુત રીતે સાજા થયા હતા ! જે સ્ત્રીપુરુષો દીર્ઘકાળથી બિમાર હતાં અને જેઓ કાંઇ પણ કામ કરવાને ભાગ્યેજ શકિતમાન હતાં તેમણે જ્યારે પોતાની ઉપર સંકટ આવી પડયું અને જ્યારે તેઓ આ ભયંકર સ્થિતિમાં આવી પડયાં ત્યારે ટ્રોજાનના જેવું કામ કર્યું હતું અને પોતાનાં બાલકો તથા ઘરનો સરસામાન અતિ દૂર સુધી ઉંચકી સુરક્ષિત સ્થળે લઇ ગયાં હતાં!

જ્યાં સુધી કસોટીનો પ્રસંગ આવે નહિ ત્યાં સુધી આપણે કેટલું દુઃખ સહન કરી શકીએ તેમ છીએ તે વાત આપણે જાણી શકતા નથી. ઘણી નાજુક માતાઓ કે જેઓ પોતાનાં બાલકોનાં મૃત્યુ પછી જીવવાની આશા રાખતી ન હતી તેમણે જીવીને પોતાના પતિની અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કરી છે; પોતાના મોટા કુટુંબના છેલ્લા માણસની અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કરી છે અને તે ઉપરાંત પોતાનું ઘર તથા પોતાનો અંતિમ રૂપિયો તણાઇ જતો જોયો છે; છતાં તેમણે હિંમતપૂર્વક આ સર્વ સહન કર્યું છે અને પૂર્વવત્ નિર્વાહ ચલાવ્યો છે! જ્યારે

આવશ્યકતા ઉપસ્થિત થાય છે ત્યારે આપણામાં રહેલી ગુપ્ત શક્તિ આપણી વહારે ધાય છે.

અનેક ભીરુ છોકરીઓ કે જેઓ હમેશાં મૃત્યુના વિચારમાત્રથી પણ કંપી ઉઠતી તેઓ એકાદ ભયંકર અકસ્માતમાં આવી પડતાં બિલકુલ ભય કે બડબડાટ વિના મરણને શરણ થઇ છે. આપણે કોઇ પણ પ્રકારના અનિવાર્ય ભયની સામે અદ્ભુત હિંમતથી ઉભા રહી શકીએ છીએ. કેટલીયે અશક્ત નાજુક સ્ત્રીઓ, શસ્ત્રક્રિયા જીવલેણ નીવડવાનો સંભવ છે એમ જાણવા છતાં અદ્ભુત હિંમતથી શસ્ત્રક્રિયા કરાવે છે; પરંતુ તેજ સ્ત્રીઓ માથે ઝઝૂમી રહેલા કોઇ ભયના ત્રાસથી પરિણામની અનિશ્ચિતતાને લીધે હિંમત છોડી દે છે. અનિશ્ચિતતા આપણી કલ્પનાશક્તિ ઉપર ભયને પોતાની ભયંકર અસર કરવાની અને આપણને ભીરુ બનાવી દેવાની સંધિ આપે છે.

જે માણસ સોયનો દંશ સહન કરી શકતો ન હોય અને સાધારણ સ્થિતિમાં બેભાનીની દવા લીધા વિના એક દાંત સરખો પણ કઢાવી શકતો ન હોય કે થોડુંક માંસ કપાવી શકતો ન હોય તે જ્યારે દૂરના પ્રદેશમાં એકાદ અકસ્માતમાં છુંદાઇ જાય છે ત્યારે તે ભય કે ત્રાસવિના પોતાનું એકાદ આખું ગાત્ર પણ કપાવી નાખી શકે છે !

આગ લાગી હોય ત્યારે મેં એક ડઝન મજબૂત માણસોને ભયનું લેશ પણ ચિહ્ન દર્શાવ્યા વિના બળી મરતા જોયા છે. પ્રત્યેક મનુષ્યમાં કોઈક એવી શક્તિ રહેલી છે, કે જે સંકટના સમયમાં તેને હિંમત આપે છે અને ગમે તેવા ભયની સામે થવાને સમર્થ બનાવે છે. આ કોઇક શક્તિ તે આપણામાં રહેલો પરમાત્મા છે. આગમાં બળી મરેલા ઉક્ત બહાદૂર માણસો, તેમાંથી મુક્ત થવાનું પ્રત્યેક સાધન નષ્ટ થયેલું જોઇને પણ ભયભીત થયા ન હતા. તેમની તરફ નાખેલું છેલ્લું દોરડું બળીને ભસ્મીભૂત થઇ ગયું હતું; છેલ્લી નીસરણી બળી ગઇ હતી; તેઓ એક બળતા છાપરાથી સો ફૂટ ઉંચે આવેલા એક બળતા મિનારામાં હતા; છતાં પણ જ્યારે તે મિનારો અગ્નિના ભભૂકામાં તૂટી પડયો ત્યારે તેમણે ભય કે કાયરતાનું લેશ પણ ચિહ્ન દર્શાવ્યું ન હતું.

જ્યારે હું દક્ષિણ ડાકોટાના શ્યામગિરિમાં આવેલા ડેડવૂડ નામક સ્થાનમાં હતો ત્યારે મારા સાંભળવામાં આવ્યું હતું કે, તે સ્થાનમાં ટેલિફોન, રેલ્વે કે તારવ્યવહાર સ્થાપિત થયા પૂર્વે લોકોને સો માઇલથી વૈદ્યને તેડાવવાની ફરજ પડતી હતી. આથી સાધારણ સ્થિતિના માણસો વૈદ્યને બોલાવી શકતા ન હતા. પરિણામ એ આવ્યું કે,

એ લોકો એટલે બધે અંશે સ્વાવલંબી થતાં શીખ્યા કે વૈદ્યને ક્વચિતજ—મોટો અકસ્માત થયો હોય કે કોઈ મહાન વિપત્કાળ આવી પડયો હોય ત્યારેજ—બોલાવવામાં આવતો! તે સ્થાનનાં કેટલાંક વિશેષમાં વિશેષ બાળકોવાળાં કુટુંબો પણ, કદી પણ વૈદ્યનું મુખ જોયા વિના ઉછર્યાં હતાં. "તમે કદી પણ બિમાર પડયા છો?" એવો પ્રશ્ન જ્યારે હું તેમાંના કેટલાક લોકોને પૂછતો ત્યારે તેઓ પ્રત્યુત્તર આપતાં કે "ના, અમે કદી પણ બિમાર પડયાં નથી, અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, અમને નીરોગી રહેવાની ફરજ પડે છે. વૈદ્યની મદદ અમને પરવડી શકતી નથી અને તે પરવડી શકતી હોય તોપણ વૈદ્યને અત્રે બોલાવતાં એટલે બધો વખત નીકળી જાય છે કે તે આવે તે પૂર્વે તો દર્દી મરણ પામે!"

આપણે જેને "ઉચ્ચતર શિક્ષણ" કહીએ છીએ તે દ્વારા આપણને પ્રાપ્ત થયેલી ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુઓ પૈકીની એક વસ્તુ એ છે કે, વ્યાધિનો પ્રતીકાર કરવાની આપણી શક્તિ પરથી આપણી શ્રદ્ધા ઉઠી ગઇ છે. આપણાં મોટાં શહેરોમાં લોકો બિમારીને માટે હમેશાં મહાન તૈયારીઓ કરી રાખે છે! તેઓ તેની વાટજ જોયા કરે છે! તેને માટે તેઓ અગાઉથી તૈયાર થઇ રહેતા હોવાથી તેનેજ પ્રાપ્ત કરે છે. મોટાં શહેરોમાં બે ચાર મકાનો ઓળંગ્યાં કે ડૉક્ટર યા વૈદ્યનું પાટિયું લાગેલુંજ હોય છે અને ઠેકઠેકાણે તૈયાર ઔષધોની દુકાનો હોય છે! જરા પણ બિમારીનું ચિહ્ન જણાયું કે વૈદ્યને તેડાવવાનું અથવા દવા મંગાવવાનું આવું પ્રલોભન માણસોને બાહ્ય મદદ ઉપર અધિકાધિક આધાર રાખનારા બનાવે છે અને શારીરિક અસ્વસ્થતાને કાબુમાં રાખવાની તેમની શક્તિને ઘટાડે છે.

પૂર્વે પુષ્કળ ગામો એવાં હતાં કે, જ્યાં એક પણ વૈદ્ય કે ડૉક્ટર નહિ હોવાને લીધે ત્યાંના લોકો મજબૂત, નીરોગી અને સ્વતંત્ર હતા. કેમકે તેમણે વ્યાધિનો પ્રતીકાર કરવાથી ઘણો વિકાસ કર્યો હતો.

આ વાતમાં કાંઈ પણ શંકા નથી કે, ઘણાં કુટુંબોનાં બાલકોની શારીરિક દુર્બળતા સાથે ઘડી ઘડી વૈદ્યને બોલાવવાની ટેવને ઘણો સંબંધ હોય છે. ઘણી માતાઓ બાલકોનાં શરીરમાં અસ્વસ્થતાનું લેશ પણ ચિહ્ન જણાય કે તરતજ વૈદ્યને બોલાવવાની કુટેવ ધરાવે છે. પરિણામે તેમનાં બાલકો પણ વ્યાધિ, વૈદ્ય અને ઔષધનાં ચિત્રોને પોતાના મનમાં ઉછેરતાં ચાલીનેજ મોટાં થાય છે અને તેથી તેમના સમગ્ર જીવનમાં તે વસ્તુઓની અસર રહે છે.

ભવિષ્યમાં એવો સમય આવવો જોઇએ, કે જ્યારે બાળકને

ઔષધની સાથે બિલકુલ સંબંધજ રહેશે નહિ. જો બાળકોને પ્રેમ, સત્ય અને શાંતિના પાઠો યથાવત્ શીખવવામાં આવે, જો તેમને ખરી ચિંતનપ્રણાલિ શીખવવામાં આવે તો વૈદ્ય કે ઔષધની આવશ્યકતા તેમને કવચિતજ પડે.

ઉપલી માહિતીના પ્રતાપે અમેરિકામાં ગત દશ વર્ષો દરમિયાન હજારો કુટુંબોએ કદી પણ ઔષધ લીધું નથી કિંવા વૈદ્યની સહાય લીધી નથી. હવે ત્યાં આ માન્યતા વધારે ને વધારે નિશ્ચિત થતી જાય છે કે, એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણને સાજા કરવા માટે અને પ્રભુનું કાર્ય સુધારવા માટે કોઇક માણસને રોકવાની આવશ્યકતા એ ભૂતકાળનીજ વસ્તુ બની રહેશે.

ઇશ્વરે પોતાની સૃષ્ટિની મહાનમાં મહાન વસ્તુ કદી પણ કોઇ દૈવયોગ કે ક્રૂર ભાગ્યની દયા પર છોડી નથી. તેણે કદી પણ એવો ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી કે તેના એક સંતાનનું જીવન, સ્વસ્થતા અને કલ્યાણ તેના વ્યાધિના ઔષધની નિકટ વસવાના દૈવયોગ ઉપર લટકી રહે.

શું એમ માનવું વિશેષ યોગ્ય નથી કે, માણસોનાં દુઃખોની દવા તેમની પોતાની જાતમાંજ–તેમનાં પોતાનાં મનમાંજ–ઇશ્વિર મૂકી રાખે છે કે જ્યાંથી તે તેમને જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે મળી શકે ? પૃથ્વીના દૂરના ભાગો કે જેમાં માનવજાતિનો એક નાનો ભાગજ તેને મેળવી શકે (અને કરોડો માણસો જગતમાં તેનું અસ્તિત્વ સુદ્ધાં છે કે નહિ તે જાણ્યા વિનાજ મરણ પામે) તેવે ઠેકાણે માણસો માટેની દવા તે શા માટે ઉત્પન્ન કરે ?

પ્રત્યેક વ્યકિતમાં એક એવું ગુપ્ત બળ–એક એવી અવિનાશી શકિત–આરોગ્યનો એક એવો અચળ નિયમ–રહેલો છે કે તેનો જો વિકાસ કરવામાં આવે તો તે આપણા સમસ્ત ઘાવો રૂઝવી નાખે અને સંસારનાં દુઃખોને નિવૃત્ત કરે.

પોતે જેમાં સક્રિય ભાગ લેવાના હોય એવા એકાદ મોટા પ્રસંગે લોકો કેટલા થોડા બિમાર પડે છે ! એકાદ સ્ત્રીની તબિયત બહુ નાજુક હોય તોપણ જે દિવસે તેને એકાદ બાદશાહી મેળાવડામાં નિમંત્રણ હોય તે દિવસે તેની બિમારી કેવી નાસી જાય છે !

નિરંતર બિમાર રહેતા કેટલાક માણસો તેમની ઉપર મોટી જવાબદારીઓ આવી પડતાં સાજા થઇ ગયા છે. એકાદ આપ્તના મરણથી કિંવા મિલ્કતનો નાશ થવાથી અથવા કંઇક સંકટનો પ્રસંગ આવી પડયાથી તેમને પોતાનો એકાંતવાસ છોડી બહાર આવવાની ફરજ પડી છે. તેઓ પોતાની જાત વિષે વિચાર કરવાની, પોતાનાં દુઃખોનું મનન

કરવાની, અને પોતાની વેદનાઓનું ચિંતન કરવાની સંધિજ ગુમાવી બેઠાં છે અને તેથી તેમનાં દુઃખો પણ પલાયન કરી ગયાં છે !

આજે આરોગ્ય ભોગવતી હજારો સ્ત્રીઓ એવી છે, કે જે તેમને પોતાના દુઃખમય વિચારો છોડી દેવાની અને અન્યોનો વિચાર કરવાની, અન્યોને માટે કામ કરવાની, પોતાના આશ્રિતોનો નિર્વાહ કરવાની અને તેમને ધંધોરોજગાર શોધી આપવાની ફરજ પડી ન હોત તો ઘણાં વર્ષો પૂર્વે તેઓ મરણ પામી ચૂકી હોત.

જગતમાં ઘણુંયે સ્ત્રીપુરુષો એવાં છે કે જેમને પાલવી શકે તો તેઓ બિમાર પડી શય્યાવશ થાય. પરંતુ તેમને ભૂખ્યાં માણસોને ખવરાવવાનાં હોય છે; બાળકોને માટે વસ્ત્રો આણવાનાં હોય છે તેમજ જીવનનાં નિરંતરનાં કર્તવ્યો પણ તેમની ઉપર એટલું બધું દબાણ કરે છે કે તેઓ કામ કરતાં અટકી શકતાં નથી અને તેમને કામ કરવાની રુચિ હો કે ન હો તોપણ તે તેમને કરવુંજ પડે છે.

પેલા આપખુદ "કર્તવ્યપાલન"નું જગત કેટલું બધું આભારી છે? જ્યારે આપણે જીવ પર આવીએ છીએ; જ્યારે સમસ્ત બાહ્ય મદદનો અંત આવે છે અને જ્યારે સંકટમાંથી છૂટવા માટે આપણને આપણા સમસ્ત આંતરિક બળનો પ્રયોગ કરવાની ફરજ પડે છે ત્યારે આપણે જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેવા પ્રયત્નનું જગત કેટલું બધું ઋણી છે?

આ ઉત્તેજક 'કર્તવ્યપાલન"–આ ક્રૂર "કર્તવ્યપાલન"–ના દબાણથીજ આ જગતનાં ઘણાં ખરાં મહાન કાર્યો સિદ્ધ થયાં છે.

આવશ્યકતા એ એવો અમૂલ્ય આધાર છે કે જેની સહાયથી માણસોએ ભયંકર વિઘ્નોની સામે થઇને ચમત્કારો કરી બતાવ્યા છે. કાંઈ પણ મહત્તા ધરાવનારા પ્રત્યેક મનુષ્યને પોતાનામાં કોઇક એવી શક્તિની પ્રતીતિ થાય છે કે જે તેને નિરંતર આગળ હડસેલે છે અને તેને હમેશાં સુધારવાને માટે પ્રયત્નશીલ બનાવે છે. તેને કામ કરવાની રુચિ હો વા ન હો, પરંતુ આ આંતરિક શક્તિ તેને કામમાં નિમગ્ન રાખે છે.

આ ક્ષુદ્ર આગ્રહી "કર્તવ્યપાલન" આપણી કેડે પડેલું હોય છે. તે આપણને જાગ્રત કરે છે અને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કરે છે. તેને લીધે આપણે ખુશીથી સંકટો, દુઃખો, અગવડો અને અડચણો સહન કરીએ છીએ. તેને લીધે વસ્તુતઃ જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ આપણને મોજશોખ કરવાને લલચાવે છે ત્યારે આપણે ખુશીથી ગુલામની પેઠે કામ કરીએ છીએ.

प्रकरण २ जुं-दरिद्रता ए मानसिक अशक्ति छे.

"દરિદ્રતાના સંબંધમાં ખરાબ વસ્તુ દરિદ્રતાનો વિચાર છે. આપણે નિર્ધન છીએ અને એવાજ રહેવાના એ વિચારજ આપણને દારિદ્ર સ્થિતિમાં રાખે છે."

મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્ય શકિતના આશાજનક પ્રોત્સાહનનું તે માન્યતા ખંડન કરે છે. સ્રષ્ટાએ કદી પણ એવો ઉદ્દેશ નથી રાખ્યો કે માણસે રંક, વૈતરૂ કરનાર અને ગુલામ બનવું. મનુષ્યની અદ્ભુત રચનામાં એમ દર્શાવનારૂં એક પણ ચિહ્ન નથી કે તેને દરિદ્ર જીવન ગાળવાને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યો છે. પ્રભુની યોજનામાં તેને માટે નિર્વાહ ચલાવવાને હમેશાં ગુલામગીરી કરવા કરતાં કાંઇક અધિક વિશાળ અને ભવ્ય કામ રાખેલુંજ હોય છે.

જે માણસ દારિદ્ર્યથી પીડાતો હોય તે કદી પણ પોતાનાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતો નથી. તે કદી પણ પોતાની ઉત્તમોત્તમ શકિતનો પ્રયોગ કરી શકતો નથી. જ્યારે તે બાધિત થયેલો હોય; જ્યારે તે અવરોધિત થયેલો હોય; જ્યારે તે હમેશની સંકટમય સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે પોતાની ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો ઉપયોગ શી રીતે કરી શકે ?

અતિ રંક માણસો-ક્ષુધારૂપી વરૂને પોતાના આંગણાથી દૂર રાખવાને પ્રયત્ન કરતા માણસો-સ્વતંત્ર થઇ શકતા નથી. તેઓ પોતાના જીવનને નિયમિત બનાવી શકતા નથી. ઘણી વાર તેમને પોતાના અભિપ્રાયો પ્રદર્શિત કરવા કે સ્વતંત્ર અભિપ્રાયો ધરાવવા પાલવી શકતા નથી. તેમને હમેશાં સારા મહોલ્લાઓમાં કે આરોગ્યદાયક ગૃહોમાં રહેવું પરવડી શકતું નથી.

નિર્ધનતા બે પ્રકારની છે. એક તો પોતાનાં આળસ, અજ્ઞાન વગેરે અવગુણોને લીધે જે નિર્ધનતા પરાણે ભોગવવી પડે છે તે; અને બીજી નિર્ધનતા અસાધારણ ઉચ્ચ જીવન ગાળવાને ખાતર છતી યોગ્યતાએ ઇરાદાપૂર્વક ધનવૈભવમાંથી આસકિત કાઢી નાખીને જે નિર્ધનતા ભોગવાય છે તે. આ બીજા પ્રકારની નિર્ધનતા એ કાંઇ

દુર્દશા નથી, પણ મોટા કરોડાધિપતિઓને પણ શરમાવે અને નમાવે એવા પ્રકારની અસામાન્ય સબળતા—સધનતા—છે કે જે દશા લિંકન, રામકૃષ્ણ, વિવેકાનંદ, રામદાસ, ગારફીલ્ડ, ગોખલે, દાદાભાઇ, રામતીર્થ વગેરે જેવા અનેક અસામાન્ય પુરુષો ભોગવીને જગદ્વંદ્ય થઇ ગયા છે; અને અત્યારે પણ ગાંધી, પ્રાંજપે, શ્રદ્ધાનંદ ઇત્યાદિ અનેક પ્રસિદ્ધ અને અપ્રસિદ્ધ પુરુષો એ દશા ઇરાદાપૂર્વક સ્વીકારીને પરોપકારમય અસાધારણ જીવન ગુજારી રહ્યા છે. આવા પ્રકારની નિર્ધનતાની જેટલી પણ પ્રશંસા કરીએ તેટલી થોડી છે. પણ અંદરથી ધનની ભૂખ હોય અને બહારથી ત્યાગની નિર્ધનતાની બડાઇ હાંકનાર પરાણે ગરીબાઇ ભોગવી રહેલા માણસો તો અનધિકારે ભૂલમાંજ ભમતા ગણાય. આવા લોકો ભલે ત્યાગની—નિર્ધનતાની પ્રશંસા કરે, પરંતુ એવા અત્યંત દરિદ્રી મનુષ્યોના હૃદયને તો નિર્ધનતા જરૂરજ સંકુચિત અને ક્ષુદ્ર બનાવી દે છે અને તેમની મહત્ત્વકાંક્ષાનો નાશ કરે છે તે એક મોટો શાપ છે. તેમનામાં ઉન્નતિની કાંઈ પણ આશા હોતી નથી; તેમનામાં કાંઇ પણ આનંદ હોતો નથી. એવી નિર્ધનતા ઘણી વાર મનુષ્યના ખરાબમાં ખરાબ દુર્ગુણોનો વિકાસ કરે છે અને જે માણસો અન્યથા સુખપૂર્વક સાથે રહી શકે તેમની વચ્ચેના પ્રેમનો નાશ કરે છે.

એવી અતિ દરિદ્રી દશામાં સાધારણ મનુષ્યપ્રાણીને માટે ખરો પુરુષ કે ખરી સ્ત્રી બનવું કઠિન હોય છે. મનુષ્ય જ્યારે સંકટમાં હોય, દુઃખમાં હોય ઋણથી ઘેરાયેલો હોય, જ્યારે તેને પૈસા પાસે રૂપિયાનું કામ કરાવવું પડતું હોય ત્યારે તેને માટે સ્વમાન અને મહત્તા જાળવવી પ્રાયઃ અશક્ય થઇ પડે છે, કે જે સ્વમાન અને મહત્તા મનુષ્યને પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખવાને અને લોકોની સામે સ્પષ્ટ રીતે જોવાને શક્તિમાન કરે છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ કેટલાક વિરલ અને સુંદર આત્માઓ દરિદ્ર દશા વચ્ચે પણ પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખી શક્યા છે અને **અત્યંત નિર્ધનતામાં અતિ ઉદાત્ત જીવનનાં** એવાં દૃષ્ટાંતો તેમણે આપણને પૂરાં પડયાં છે કે જે જગત કદી પણ વિસરશે નહિ; પરંતુ બીજી તરફ દરિદ્રતાની ચાબુકે કેટલા બધા સામાન્ય માણસોને પતિતમાં પતિત દશાએ પહોંચાડી દીધા છે !

જગતમાં જ્યાં ને ત્યાં આપણે મહાઘોર દારિદ્ર્યનાં ચિહ્નો જોઇએ છીએ. રંકતાજન્ય ભયંકર બનાવો અને ચિહ્નો દરરોજ આપણા જોવા-સાંભળવામાં આવે છે. અકાળે વૃદ્ધ થયેલા દુઃખી માણસોમાં અને બાલ્યાવસ્થાનો ઉપભોગ નહિ લેનાર બાળકોમાં તેવાં

ચિહ્નો અને બનાવો આપણા જોવામાં આવે છે. આપણે આ ચિહ્નો અનેક હુંશિયાર તરુણ માણસોમાં પણ જોઇએ છીએ અને ઘણી વાર તે તેમની ઉંચામાં ઉંચી મહત્ત્વાકાંક્ષાને દબાવી દઇને તેમની મહાન શક્તિને સંકુચિત કરી નાખે છે.

આ પ્રમાણે અજ્ઞાનજન્ય રંકતા તો દરેકે દરેક પ્રસંગ અને મનુષ્યને માટે આશીર્વાદને બદલે શાપરૂપજ નીવડે છે. જ્ઞાનપૂર્વકની નિર્ધનતાનું ખરૂં નામ તો "ત્યાગ" છે. એ "ત્યાગમયી નિર્ધનતાના લાભોની પ્રશંસા કરનારાઓ અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા અને તેથી ઉપજતાં સંકટોને કદી પણ વખાણતા નથી. આ પ્રકરણ એ અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા વિષેજ છે. હું ઇચ્છું છું કે, હું પ્રત્યેક તરુણને એવી દરિદ્રતાથી અત્યંત બીતાં અને ત્રાસ પામતાં શીખવી શકું; અને તેને જ્યારે અટકાવી શકાય એમ હોય ત્યારે તેને નહિ અટકાવવી એ કેટલું બધું શરમભરેલું અને ત્રાસદાયક છે; કેવું દાબી નાખનારૂં અને ગુંગળાવી નાખનારૂં છે તે તેને સમજાવી શકું.

જે રંકતા અટકાવી શકાય એવી હોય; જે રંકતા દુરાચારી જીવનને લીધે, વ્યવસ્થા અને ઢંગધડા વિના કરેલા કામ તથા પ્રમાદ અને આલસ્યને લીધે ઉત્પન્ન થઇ હોય તેજ રંકતાને અમે ધિક્કારીએ છીએ; જે રંકતા પ્રયત્નશૂન્યતા, ભ્રામક વિચાર અથવા કોઈ અટકાવી શકાય એવા કારણથી ઉત્પન્ન થઇ હોય તેનેજ અમે તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જોઇએ છીએ.

પોતે જેનો અટકાવ કરી શકે તેમ હોય એવી રંકતાથી પ્રત્યેક માણસે લજ્જિત થવું જોઇએ. કારણકે તે તેની નિર્બળતા દર્શાવે છે અને અન્યોને તેના વિષે સારો વિચાર આવવા દેતી નથી.

આવી રંકતાના ભોગ બનેલા હાલના ઘણા લોકોના સંબંધમાં સંતાપની વાત એ છે કે, તેઓ રંકતામાંથી મુક્ત થવાની શક્તિ ધરાવે છે એવી તેમને શ્રદ્ધા નથી. તેઓ એવી વાત સાંભળે છે કે રંક માણસોને સંધિ મળતી નથી; તેઓ સાંભળે છે કે મોટા શ્રીમંતોની બનેલી મંડળીઓ ભવિષ્યમાં પ્રાયઃ પ્રત્યેક માણસને કોઇક બીજા માણસને માટે રળવાની ફરજ પાડશે; તેઓ શ્રીમંતોની લૂંટારૂ અને લોભી વૃત્તિ વિષે ઘણી વાતો સાંભળે છે; આથી તેઓ ધીમે ધીમે પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની પોતાની શક્તિ પ્રત્યેની શ્રદ્ધા ગુમાવી દે છે અને હતાશ થઇ જાય છે.

ઘણા શ્રીમંતો જે નિર્દય, કચરી નાખનારાં લોભી કાર્યો કરે છે અથવા અવિચારી રાજપુરુષો અને નાણાંશાસ્ત્રીઓ પોતાની યોજ-

નાઓથી જે અનુચિત અને ક્રૂર પરિસ્થિતિ ઉભી કરે છે તે મારા લક્ષ્ય બહાર નથી; પરંતુ હું રંક માણસને જણાવવા માગું છું કે, આ સર્વ છતાં ઘણા ગરીબ માણસો પોતાની સંકુચિત દશામાંથી ઉન્નત થઇ શકે છે અને તેમને માટે પણ આશા છે. દર વર્ષે તમે જે સ્થિતિને તમારી પ્રગતિમાં બાધક ગણો છો તેવીજ સ્થિતિમાંથી ઘણા માણસો ઉન્નત થયા કરે છે તેથી તમારી ખાત્રી થવી જોઇએ કે, તમે પણ તમારી પરિસ્થિતિને જીતી લેવાની શક્તિ ધરાવો છો.

એક માણસ જ્યારે શ્રદ્ધા ગુમાવી દે છે ત્યારે સફળતા માટે આવશ્યક એવા બીજા સમસ્ત ગુણો ધીમે ધીમે તેનામાંથી ચાલ્યા જાય છે અને તેને પોતાનું જીવન બોજારૂપ થઇ પડે છે. તે મહત્ત્વાકાંક્ષા અને ધસીને કામ કરવાની શક્તિ (ઉત્સાહ) ગુમાવે છે; પોતાના દેખાવ વિષે ઝાઝી કાળજી રાખતો નથી; વિશેષ શ્રમ કરતો નથી; પોતાના કામમાં વ્યવસ્થા અને પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતો નથી; પ્રત્યેક બાબતમાં શિથિલ અને ઢંગધડા વિનાનો બની જાય છે અને રંકતાને જીતી લેવાની શક્તિ દિનપ્રતિદિન ખોતો જાય છે.

રંક લોકો પોતાના શ્રીમંત પાડોશીઓના જેવો દેખાવ અને પદ્ધતિ રાખી શકતા નથી તેથી ઘણી વાર હતાશ થઇ જાય છે અને પોતાની જે કાંઇ આવડત અને યોગ્યતા હોય તેનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાનો પોતાના સઘળા બળથી પ્રયત્ન કરતા નથી. જો કોઇ પણ વસ્તુ આપણી શક્તિને સંકુચિત કરી નાખતી હોય તો તે, રંક સ્થિતિને અસાધારણ ગણી તેમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે તેમાં સમાધાન માનવાનો પ્રયત્ન કરવો એ છે.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે તેટલી ખરાબ રંકતા પોતે નથી. આપણે રંક છીએ અને રંકજ રહેવાના એવી દૃઢ માન્યતા ભયંકર છે. આપણી એવી મનોવૃત્તિ આપણો નાસ કરે છે. આપણી મનોવૃત્તિ રંકતા તરફ રાખવાથી, તેનાથી સંતુષ્ટ રહેવાથી અને દૃઢતાપૂર્વક તેમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન નહિ કરવાથી આપણો નાશ થાય છે.

ખોટી દિશા તરફ જોવાથી, કાળી—નિરાશાજનક બાજુ તરફ જોવાથી પ્રયત્ન મરી જાય છે અને મહત્ત્વાકાંક્ષા મંદ પડી જાય છે. જ્યાં સુધી તમે તમારી આસપાસ રંકતાનું વાતાવરણ લઇને ફરશો અને રંકતાના વિચાર ફેલાવશો ત્યાં સુધી તમે સંકુચિતજ રહેશો.

જો તમે દરિદ્રતાના વિચાર કરશો તો તમે ભિખારી સિવાય અન્ય કોઇ પણ બની શકશો નહિ ! જો તમે રંકતાના વિચાર કરશો તો તમે

રંકજ થશો અને નિષ્ફળતાના વિચાર કરશો તો તમે નિષ્ફળજ થશો!

જો તમને રંકતાનો ભય લાગતો હોય, જો તમે દરિદ્રતાથી ડરતા હો, જો તમને વૃદ્ધાવસ્થામાં રંકતામાં આવી પડવાની ભીતિ હોય, તો તમે તે સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાઓ એવો વિશેષ સંભવ છે. કારણ કે આ હમેશનો ભય તમારી હિંમતનો નાશ કરે છે, તમારી આત્મશ્રદ્ધાને ડગમગાવે છે અને કઠિન સ્થિતિને પહોંચી વળવાને તમને અશકત બનાવી દે છે.

લોહચુંબક અવશ્ય લોઢાનું આકર્ણ કરશેજ. મનુષ્યે જો કોઇ પણ શસ્ત્રદ્વારા કોઇ પણ વસ્તુનું આકર્ષણ કર્યું હોય તો તે કેવળ તેનું મન છે અને જેવા તેના વિચાર હોય છે તેવુંજ તેનું મન હોય છે. જો તે ભયના વિચારથી અને રંકતાના વિચારથી ભરેલું હોય તો તે ગમે તેટલો કઠિન શ્રમ કરે તોપણ તે રંકતાનુંજ આકર્ષણ કરશે.

તમે જે દિશામાં જુઓ છો તેજ દિશામાં તમે જાઓ છો. જો તમે આગ્રહપૂર્વક રંકતાનેજ જોયા કરશો તો તમને શ્રીમંતાઇ પ્રાપ્ત થાય એવી આશા રહી શકશે નહિ. જ્યારે તમે નિષ્ફળતા તરફ પ્રત્યેક પગલું ભરો છો ત્યારે તમે સફળતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખી શકો નહિ.

જો આપણે આપણી **આંતરિક રંકતાને** જીતી શકતા હોઇએ તો આપણે બાહ્ય વસ્તુઓની રંકતાને અલ્પ સમયમાં જીતી શકીશું. કારણ કે આપણે જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ બદલીએ છીએ ત્યારે આપણી ભૌતિક સ્થિતિ પણ બદલાઇને તેને અનુકૂળ થાય છે.

રંકતાનો વિચાર આપણને દરિદ્રી અને દારિદ્ર્યજનક સ્થિતિના સમાગમમાં રાખે છે. નિરંતર રંકતાનો વિચાર કરવાથી, રંકતાની વાત કરવાથી તથા રંક જીવન ગાળવાથી આપણે મનમાં રંક બની જઇએ છીએ. આ ખરાબમાં ખરાબ પ્રકારની રંકતા છે.

જ્યાં સુધી આપણી મનોવૃત્તિ ઉન્નતિ તરફ નથી હોતી ત્યાં સુધી આપણે ઉન્નતિ તરફ પ્રવાસ કરી શકતા નથી. જ્યાં સુધી આપણે નિરાશા તરફ જોઇએ છીએ ત્યાં સુધી આપણે કદી પણ આનંદના બંદરમાં આવી શકીશું નહિ.

જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાની મનોવૃત્તિ રંકતા તરફ રાખે છે અથવા જે હંમેશાં પોતાના દુર્ભાગ્ય વિષે અને આગળ વધવાની નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરે છે તે કદી પણ તેથી વિરુદ્ધ દિશા કે જેમાં ઉન્નતિ રહેલી હોય છે તેમાં જઈ શકતો નથી.

હું એક એવા તરુણને ઓળખું છું કે જે ગ્રૅજ્યુએટ થયેલો

છે અને સશક્ત તથા મજબૂત શરીર ધરાવે છે. તે કહે છે કે, તેની પાસે એક ટોપી ખરીદવા જેટલા પણ પૈસા નથી અને તેનો પિતા જો દર અઠવાડિયે તેની ઉપર પાંચ ડૉલર મોકલતો ન હોય તો તે ભૂખેજ મરે.

આ તરુણ, નિરાશા અને રંકતાના વિચારનો ભોગ થઇ પડયો છે. તે કહે છે કે, તેને સફળતા મળી શકે એમ તે માનતો નથી. તેણે ઘણા ધંધા અજમાવી જોયા છે, પરંતુ તે સર્વમાં નિષ્ફળ થયો છે. તે કહે છે કે, તેને તેની શક્તિમાં બિલકુલ શ્રદ્ધા નથી; તેનું શિક્ષણ નિષ્ફળ થયું છે અને તેને સફળતા મળશે એમ તે કદી પણ માનતો નથી. તેણે અનેક વાર એક ધંધો છોડી બીજો ધંધો પકડયો છે. તે રંક અને ગણતરી વિનાનો માણસ થઈ પડયો છે; કારણ કે તેણે રંકતા અને નિષ્ફળતાનાજ વિચાર કર્યા છે. તે યોગ્ય દિશામાં પોતાની દૃષ્ટિ રાખતો નથી.

જો સદ્‌ભાગ્યને આકર્ષવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે શંકાને તિલાંજલિ આપવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તમારી અને તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાની વચ્ચે શંકા ઉભી છે ત્યાં સુધી તમને સફળતા પ્રાપ્ત થશે નહિ. તમારે શ્રદ્ધા રાખવીજ જોઇએ. જ્યાં સુધી એક માણસ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે, તે શ્રીમંત બની શકશે નહિ ત્યાં સુધી તેને લક્ષ્મી પ્રાપ્ત થઇ શકશે નહિ. પ્રાયઃ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં નિરાશાએ ઘણી જીંદગીઓ બરબાદ કરી છે. **શ્રદ્ધાની જાદુઇ કુંચી ખજાનાનું દ્વાર ખોલી નાખે છે.**

વ્યાપાર સારો ચાલતો નથી એવી ને એવી વાત નિરંતર કર્યા કરનાર માણસને મેં કદી પણ સફળ થયેલો જાણ્યો નથી. નીચે દૃષ્ટિ રાખવાની અધોગતિની વાત કરવાની આવી આદત પ્રગતિને માટે ભયકારક છે.

ઇશ્વરે પ્રત્યેક જણને નીચે નહિ, પરંતુ ઉંચે જોવાની આજ્ઞા ફરમાવી છે. તેણે પ્રત્યેક જણને નીચે અથડાવાને માટે નહિ, પરંતુ ઉંચે ચઢવાને માટેજ પેદા કર્યો છે.

મનુષ્યને રંકતામાં કે દુઃખમાં રાખવાનો પરમાત્માની ઇચ્છાજ નથી.

સારી શક્તિ ધરાવનાર એક તરુણ કે જે વ્યાપારી મંડળમાં પ્રતિષ્ઠિત ગણાય છે તેણે થોડા સમય પર મને કહ્યું હતું કે "દીર્ઘકાળ-પર્યંત હું બહુ રંક દશામાં રહ્યો હતો. અંતે મારો નિશ્ચય થયો કે રંકતામાં રહેવું એ મનુષ્યજન્મનો ઉદ્દેશજ નથી અને રંકતા એ એક માનસિક રોગ છે. પરિણામે એ રોગમાંથી મુક્ત થવાનો મેં ઠરાવ કર્યો.

મેં નિત્ય શ્રીમંતાઈના વિચાર કરવા માંડયા, આત્મશ્રદ્ધા ધારણ કરી અને જગતમાં શ્રીમંત તથા મહત્ત્વનો મનુષ્ય બનવાની મારામાં શક્તિ છે એમ દૃઢતાપૂર્વક માનવા માંડ્યું. મેં આગ્રહપૂર્વક મારા મનમાંથી રંકતાના વિચારને હાંકી કાઢવા માંડયો. મેં તેની સાથે લેશ પણ સંબંધ રાખ્યો નહિ. પરિણામે મારી રંકતા દૂર થઈ છે."

તે પોતાને નિષ્ફળતા મળવાનો સંભવ છે એવો વિચાર કદી પણ કરતો નહિ. તે સફળતા પ્રત્યેજ દૃષ્ટિ રાખતો અને રંકતા અને નિષ્ફળતા તરફ હમેશાં પોતાની પીઠ ફેરવતો. તેના આ નિશ્ચયાત્મક વર્તનનું પરિણામ અદ્ભુતજ આવ્યું છે.

તેણે કહ્યું હતું કે " નાની નાની બાબતોમાં કરકસર કરીને દ્રવ્ય બચાવવા માટે હું પ્રત્યેક પ્રકારની કંજુસાઈ કરતો. હું હલકામાં હલકી જાતનો અને બને તેટલો થોડો ખોરાક ખાતો. મારે માઈલોના માઈલો સુધી ચાલવાનું હોય તોપણ હું ક્વચિતજ ગાડીમાં બેસતો. પરંતુ નવીન વિચારનો ઉદય થતાં મેં મારી આદતો સંપૂર્ણ બદલી નાખી અને સારી વીશીઓમાં જમવાનો, સારા મહોલ્લામાં રહેવાનો, પ્રત્યેક રીતે સંસ્કારી લોકોને મળવાનો અને મને મદદ કરી શકે એવા મારા કરતાં ઉચ્ચતર દરજ્જાના લોકોની સાથે પરિચય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો."

" જેમ જેમ હું વિશેષ ઉદાર બન્યો તેમ તેમ મને આગળ વધવામાં મદદ કરી શકે, મને અધિક સંસ્કારી બનાવી શકે એવી વસ્તુઓ મને અધિક મળવા લાગી. મને પ્રતીત થયું કે, મારા કંગાલ, દરિદ્રી, કંજુસાઈભરેલા વિચારોજ ખજાનાનું દ્વાર બંધ રાખતા હતા."

" જો કે હું હમણાં ઠાઠમાઠથી રહું છું, તોપણ મારા વિશાળ થયેલા વિચારો અને બદલાયેલી મનોવૃત્તિથી મને જે પ્રાપ્તિ થાય છે તેની આગળ મારો ખર્ચ કાંઈ ગણતરીમાં નથી."

કંજુસ, સંકુચિત મનના માણસો દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરતા નથી. જો તેઓ દ્રવ્ય મેળવે છે તો તેઓ શ્રીમંતાઈના નિયમ અનુસાર વર્તીને નહિ, પરંતુ કંજુસાઈથી બચાવીને મેળવે છે. જેનું મન વિશાળ અને ઉદાર હોય તેજ દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરી શકે છે. સંકુચિત અને કંજુસ મન તો ઉલટું લક્ષ્મીના પ્રવાહને રોકી દે છે.

આશામય, ઉત્સાહી અને આનંદી મનોવૃત્તિથીજ સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. આશાવાદ એજ સફળતાનો વિધાતા છે; નિરાશાવાદ એ કાર્યસિદ્ધિનો વિધ્વંસક છે.

આશાવાદમાં મહાન સર્ગશક્તિ રહેલી છે. તે આપણને ચૈતન્ય

અને જીવન આપે છે. તે આપણા મનને બળવાન અને આનંદી બનાવે છે.

નિરાશાવાદ એ મહાન વિધ્વંસક છે. તે નિરુત્સાહ અને મૃત્યુનો જનક છે. તમારી સંપત્તિ ગુમાઇ ગઇ હોય, તમારું આરોગ્ય નષ્ટ થયું હોય, તમારી ઇજ્જત સુદ્ધાં નષ્ટ થઇ હોય, તોપણ જો તમે તમારી જાતમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખશો અને ઉંચી દૃષ્ટિ રાખશો તો તમને સર્વસ્વ પુનઃ પ્રાપ્ત થશે.

જ્યાંસુધી તમે શંકા અને નિરાશાનું વાતાવરણ ફેલાવશો ત્યાં સુધી તમને નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત થશે. જો તમે રંકતામાંથી મુક્ત થવા માગતા હો તો તમારે તમારા મનને ઉત્પાદક સ્થિતિમાં રાખવું જોઇએ. આમ કરવાને માટે તમારે શ્રદ્ધા ધારણ કરવી જોઇએ અને આનંદી તથા ઉત્પાદક વિચારો કરવા જોઇએ. પ્રતિમાની પૂર્વે આદર્શ આવવો જોઇએ. તમે નવીન જગતમાં રહી શકો તે પૂર્વે તમારે તેનાં દર્શન કરવાં જોઇએ.

જગતમાં જે લોકો અધોગતિમાં પડેલા છે; જેઓ એક બાજુએ હડસેલાઇ પડયા છે; પોતાને કદી પણ સંધિ પ્રાપ્ત થનાર નથી એમ જેઓ માને છે; તેઓ જો માત્ર પોતાના વિચારના પરિવર્તનમાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તે જાણે તો તેઓ સહેલાઇથી નવીન માર્ગે વળી શકશે.

મારા પરિચયના એક કુટુંબનાં માણસોએ પોતાની મનોવૃત્તિ બદલી નાખીને પોતાની સ્થિતિ સુધારી દીધી હતી. તેઓ નિરાશાજનક વાતાવરણમાં એટલા લાંબા સમય સુધી રહ્યાં હતાં કે સફળતા તેમને માટે નહિ પરંતુ અન્યોને માટે હતી એવી તેમની દૃઢ માન્યતા થઈ ગઇ હતી. તેમના ભાગ્યમાં તો રંકતાજ લખેલી છે એમ તેઓ એટલી સંપૂર્ણતાથી માનતાં હતાં કે તેમનું ગૃહ અને તેમની આસપાસની સમસ્ત વસ્તુઓ પાયમાલી અને નિષ્ફળતાનાં ચિત્રો સમાન બની ગઇ હતી! પ્રત્યેક વસ્તુ વિનાશની દશામાં પડેલી હતી. ઘરને પ્રાયઃ બિલકુલ રંગ દેવામાં આવ્યો ન હતો; ફરસબંધી પર એક પણ શેત્રંજી ન હતી; દિવાલ પર ભાગ્યેજ એકાદ ચિત્ર હતું તથા ગૃહને સગવડકારક અને આનંદી બનાવનારી એક પણ વસ્તુ ન હતી! તે કુટુંબનાં સર્વ માણસો નિષ્ફળતાની પ્રતિમારૂપ જણાતાં હતાં. તેઓ ઉદાસ, હતાશ અને આનંદરહિત બની ગયાં હતાં. તેમની આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુ નિરાશાજનક હતી.

તે કુટુંબની માતાએ એક દિવસ કાંઇક એવા આશયનું વાંચ્યું કે **રંકતા એ ઘણે ભાગે માનસિક વ્યાધિ છે.** આથી તેણે એકદમ

પોતાની વિચારપ્રણાલિ બદલવા માંડી અને ધીમે ધીમે નિરુત્સાહ, નિરાશા તથા નિષ્ફળતાના વિચારોને બદલે તેનાથી વિરુદ્ધ પક્ષના વિચાર કરવા માંડયા. તેણે પ્રસન્ન અને આનંદી મનોવૃત્તિ ધારણ કરી અને જીવન જીવવા યોગ્ય હોય તેવો દેખાવ તથા વર્તન કરવા માંડયું.

અલ્પ સમયમાં તેના પતિ અને બાળકોને તેની આનંદી મનોવૃત્તિનો ચેપ લાગ્યો અને સમગ્ર કુટુંબ પ્રકાશ તરફ દષ્ટિ કરવા લાગ્યું. નિરાશાનું સ્થળ આશાએ લીધું. પતિની આદતો સંપૂર્ણ બદલાઇ ગઇ. તે દાઢી બોડાવ્યા વિના અને જેવો તેવો પોશાક પહેરીને મેલી ઘેલી દશામાં પોતાના કામે જતો હતો. તેને બદલે હવે સુઘડ અને સ્વચ્છ બન્યો. તે ઉત્સાહી, આનંદી, સ્વચ્છ અને ઉન્નત દૃષ્ટિવાળો બન્યો. બાળકોએ તેનું અનુકરણ કર્યું. ઘરને અંદરથી અને બહારથી સમારવામાં તથા સુધારવામાં આવ્યું. તે કુટુંબે હમેશને માટે રંકતા અને નિષ્ફળતાના કાળા ચિત્ર તરફ પોતાની પીઠ ફેરવી !

આ સર્વનું પરિણામ એ આવ્યું કે, ઘણા લોકો જેને "સદ્‌ભાગ્ય" કહે છે તેનો ઉદય થયો. મનોવૃત્તિમાં થયેલા ફેરફારે નિષ્ફળતાને બદલે સફળતા અને સુખ તરફ વળેલી દષ્ટિએ–પિતાના મન ઉપર અસર કરી તેને નવી આશા અને નવી હિંમત આપી અને તેની કાર્યશકિતમાં એટલી વૃદ્ધિ કરી કે તેને શીઘ્ર પ્રમોશન મળ્યું. તેના પુત્રોને પણ પ્રમોશન મળ્યું. આશા અને હિંમતના ઉત્પાદક તથા પ્રોત્સાહક વાતાવરણમાં બે કે ત્રણ વર્ષપર્યંત રહ્યા પછી તે સમગ્ર કુટુંબ અને ગૃહ બદલાઈ ગયાં.

પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષા પાર પાડવાને માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જો તમે સફળતા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હો તો તમારે સફળ મનુષ્યનો ભાગ ભજવવો જોઇએ. જો તમે શ્રીમંત થવા માગતા હો તો તમારે શ્રીમંતાઇનો ભાગ ભજવવો જોઇએ અને તે પણ નિર્બળ રીતે નહિ પરંતુ બળપૂર્વક અને ભવ્ય રીતે. તમને શ્રીમંતાઇની પ્રતીતિ થવી જોઇએ; તમારે શ્રીમંતાઇના વિચાર કરવા જોઇએ; તમારે શ્રીમંત દેખાવું જોઇએ. તમારો દેખાવ શ્રદ્ધાથી ભરેલો હોવો જોઇએ. તમે તમારો ભાગ ભજવી શકશો અને તે પણ સારી રીતે ભજવી શકશો એવી તમારી ખાતરીની છાપ તમારે સામા માણુસ પર પાડવી જોઇએ. ધારો કે વર્તમાન સમયનો મહાનમાં મહાન નટ એક એવા માણસનો ભાગ ભજવવાનો છે કે જે મહાન બળવાન, પ્રાગતિક અને દેખાવમાત્રથી સામા માણસને આંજી નાખનાર અને ભવિષ્યમાં અઢળક દ્રવ્ય સંપાદન કરવાની

આશા આપનાર વ્યક્તિ છે. ધારો કે એ નટ પોતાનો ભાગ ભજવતી વખતે એક દરિદ્રી માણુસનો પોષાક પહેરે અને જાણે તેનામાં કાંઈ પણુ મહત્ત્વાકાંક્ષા, કાંઇ પણુ શક્તિ, કાંઇ પણુ દમ અને દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાની કે વ્યાપારમાં સફળતા મેળવવાની કાંઇ પણુ શ્રદ્ધા ન હોય તેમ રંગભૂમિ પર ગામડિયા રોંચાની પેઠે ચાલે; ધારો કે તેનો દેખાવ ચિંતાભર્યો અને શંકાગ્રસ્ત હોય; તેનું મોઢું ઉતરી ગયેલું હોય અને તે એમ કહે કે "મેં જે કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે તે હું કદી પણુ કરી શકીશ એમ હું માનતો નથી; એ કાર્ય એટલું મહાન છે કે તે મારાથી થઇ શકે એમ નથી. અન્ય લોકોએ એ કામ કર્યું છે પરંતુ મેં કદી પણુ ધાર્યું નથી કે હું કદી પણુ શ્રીમંત કે ઉન્નત થઈ શકીશ. ગમે તે હો પરંતુ સારી વસ્તુઓ મારે માટે ઉત્પન્ન થઇ હોય એમ મને લાગતું નથી. હું માત્ર એક સાધારણુ માણુસ છું, મને ઝાઝો અનુભવ નથી તેમજ મારામાં વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા નથી અને હું કદી પણુ શ્રીમંત થઇશ અથવા જગતમાં ઝાઝું વજન પ્રાપ્ત કરી શકીશ એમ ધારવું મારે માટે શેખી ભરેલું છે." આ નટ પ્રેક્ષક વર્ગ ઉપર કેવી જાતની છાપ પાડી શકશે? શું તે વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરી શકશે અને શક્તિ કે બળનો સંચાર કરી શકશે? શું આવો નિર્બળ માણુસ કદી પણુ લક્ષ્મી પ્રાપ્ત કરી શકશે અથવા દ્રવ્યસંપાદન કરાવી આપનાર સ્થિતિઓને કાબુમાં રાખી શકશે એવો વિચાર પ્રેક્ષકોનાં મનમાં ઉત્પન્ન થશે? શું પ્રત્યેક માણુસ એમ નહિ કહે કે એ માણુસ નિષ્ફળજ થનાર છે! તે કોઇ પણુ કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે એ વિચારને શું તેઓ હસી નહિ કાઢે?

ધારો કે એક તરુણુ શ્રીમંત થવાના નિશ્ચય સહિત બહાર પડે છે અને સઘળો વખત પોતાની રંકતા દર્શાવ્યા કરે છે; દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પોતાની અશક્તિનો સ્વીકાર કરે છે અને પ્રત્યેક જણુને કહે છે કે "મારૂં ભાગ્ય સારૂં નથી. મને ભીતિ છે કે હું હમેશાં રંકજ રહીશ." તો શું તમે એમ ધારો છો કે તે માણુસ શ્રીમંત થશે? રંકતાની ચર્ચા કરવી; રંકતાનો વિચાર કરવો, રંક જીવન ગાળવું; રંક મનુષ્યના જેવો દેખાવ ધારણુ કરવો; નિષ્ફળ માણુસના જેવો પોશાક પહેરવો, અસ્વચ્છ અને અસુઘડ ઘરમાં મેલી ઘેલી રીતે રહેવું; આવી રીતભાતથી એક માણુસ સફળતાનું ધ્યેય ક્યારે પ્રાપ્ત કરી શકશે?

આપણે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને માટે પ્રયત્ન કરતા હોઇએ તે વસ્તુ પ્રત્યેની આપણી મનોવૃત્તિ ઉપર તેની પ્રાપ્તિનો આધાર રહેલો છે. જો એક માણુસ સમૃદ્ધિશાળી થવા માગતો હોય તો તેણે એવી

માન્યતા ધારણ કરવી જોઇએ કે તે સફળતા અને સુખ પ્રાપ્ત કરવાને માટેજ ઉત્પન્ન થયો છે અને તેનામાં એવી દિવ્ય શક્તિ છે કે જે તેને સમૃદ્ધિ અપાવશે.

સમસ્ત છાયાઓ, સમસ્ત શંકાઓ અને ભયો, તેમજ રંકતા અને નિષ્ફળતાના વિચારો તમારા મનમાંથી દૂર કરો. જ્યારે તમે તમારા વિચાર ઉપર કાબુ મેળવશો; જ્યારે તમે એક વાર તમારા મન ઉપર અંકુશ મેળવશો; ત્યારેજ તમને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી જશે. નિરાશા, ભય, શંકા, આત્મશ્રદ્ધાની શૂન્યતા, એ કીડાઓએ લાખો માણસોની સમૃદ્ધિ અને સુખનો નાશ કર્યો છે.

જો સમસ્ત રંક માણસો પોતાની અંધકારમય અને નિરાશાજનક ખરી સ્થિતિ તરફ પીઠ ફેરવી શકે અને પ્રકાશ તથા આનંદ તરફ દૃષ્ટિ રાખી શકે અને રંકતા તથા દરિદ્રતામાંથી પોતે મુક્ત થયા છે એમ દૃઢતાપૂર્વક માને તો તેઓ અલ્પ સમયમાં સંસ્કૃતિમાં વિપ્લવ કરી શકશે.

પ્રત્યેક બાળકોને સમૃદ્ધિની આશા રાખવાનું અને જગતની સારી વસ્તુઓ તેને માટેજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવી છે એમ માનવાનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ. જો બાળકને આવું શિક્ષણ આપવામાં આવશે તો આ માન્યતા આગળ જતાં તેને બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે.

દ્રવ્ય પ્રથમ મનમાં ઉત્પન થાય છે; તે પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય તે પૂર્વે તેના વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે.

એક તરુણ જ્યારે વૈદ્ય બનવાનો નિશ્ચય કરે છે ત્યારે તે બની શકે ત્યાં સુધી પોતાને વૈદ્યકના વાતાવરણમાં મૂકે છે. તે વૈદકની વાત કરે છે; વૈદકના ગ્રંથો વાંચે છે; વૈદકનો અભ્યાસ કરે છે અને જ્યાં સુધી તે વૈદકના વિચારોથી ઓતપ્રોત થઇ જાય ત્યાં સુધી તેનોજ વિચાર કરે છે. તે વૈદ્ય બનવાનો નિશ્ચય કર્યા પછી પોતાની જાતને વકીલાતના વાતાવરણમાં મૂકતો નથી; કાયદાનાં પુસ્તકો વાંચતો નથી; કાયદાની વાત કરતો નથી; કાયદાનો વિચાર કરતો નથી. જો તમે સફળતા અને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તો તમારે સફળતાનો અને સમૃદ્ધિનોજ વિચાર કરવો જોઇએ.

દૃઢતાપૂર્વક જણાવો કે, સંકટ અથવા દારિદ્રયમાં તમને અવનત દશામાં રાખવાની શક્તિ નથી. હમેશાં જણાવો કે તમે પરિસ્થિતિના દાસ નથી. એવી માન્યતા ધારણ કરો કે, પરિસ્થિતિ ઉપર કાબુ મેળવવાની તમારામાં શક્તિ છે અને **તમે સંયોગોના દાસ નથી, પરંતુ પ્રભુ છો.**

તમારા સમસ્ત બળથી એવો નિશ્ચય કરો કે, જગતમાં પ્રત્યેક

માણસને માટે પુષ્કળ સારી વસ્તુઓ ભરેલી છે અને તમે અન્ય કોઇને હાનિ કર્યા વિના અથવા અન્યોને પાછળ રાખ્યા વિના તમારો ભાગ મેળવશો. તમને દ્રવ્ય મળવું જોઇએ; તમને પુષ્કળ સંપત્તિ પ્રાપ્ત થવી જોઇએ એવો ઇશ્વરનો ઉદ્દેશ છે. સમૃદ્ધિ મેળવવી એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. તમે સફળતા અને સુખને માટે ઉત્પન્ન થયા છો અને તમારૂં દિવ્ય ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનો તમારે નિશ્ચય કરવો જોઇએ.

જ્યારે તમે એવો નિશ્ચય કરશો કે, તમે રંકતાને હમેશને માટે તિલાંજલિ આપી છે અને હવે તમે તેની સાથે બિલકુલ સંબંધ રાખશો નહિ; તમે તમારા પોશાકમાંથી, તમારા દેખાવમાંથી, તમારી રીતભાતમાંથી, તમારા વાર્તાલાપમાંથી, તમારાં કૃત્યોમાંથી, તમારા ઘરમાંથી રંકતાના પ્રત્યેક ચિહ્નને દૂર કરશો; તમે તમારૂં ખરૂં સત્વ જગતને દર્શાવવા બહાર પડશો; હવેથી તમે એક નિષ્ફળ માણસ ગણાશો નહિ; તમે આગ્રહપૂર્વક તમારી દૃષ્ટિ સારી વસ્તુઓ તરફ–દ્રવ્ય અને સ્વતંત્રતા તરફ–રાખી છે અને જગતની કોઈ પણ વસ્તુ તમારો નિશ્ચય છોડાવી શકશે નહિ એવો નિશ્ચય કરશો ત્યારે તમને કેવું ઉત્તેજક બળ પ્રાપ્ત થાય છે! તમારી શ્રદ્ધા, ખાતરી અને સ્વમાનમાં કેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો.

જો તમે કાળા ચિત્ર તરફ તમારી પીઠ ફેરવશો અને હવે પછી નિષ્ફળતા તથા રંકતાનો બિલકુલ વિચાર નહિ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે તમારી પ્રાપ્ત શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે બની શકતો સારામાં સારો દેખાવ ધારણ કરવાનો ઠરાવ કરશો; જો તમે અવનતિને બદલે ઉન્નતિની વાત કરવાનો અને નીચે જોવાને બદલે ઉંચી દૃષ્ટિ રાખવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે ખુશામત અને બડબડાટ કરવાને બદલે તમારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખવાનો અને જગતને સીધી દૃષ્ટિથી જોવાનો નિશ્ચય કરશો; તો તમે તમારી અંદર એક નવીન જુસ્સો ઉત્પન્ન કરશો કે જે તમને પ્રકાશ તરફ લઇ જશે; જો તમે આમ કરશો તો નિરાશાનું સ્થાન આશા ગ્રહણ કરશે અને તમને તમારી નસે નસમાં એક નવી શક્તિ, એક નવીન બળનો સંચાર થાય છે એવી પ્રતીતિ થશે.

આ દેશના હજારો લોકોએ નીચે દર્શાવેલા મહાન સિદ્ધાંતની ઝાંખી કરી વિચાર દ્વારા પોતાની જાતને રંકતામાંથી મુક્ત કરી છે. આ સિદ્ધાંત એવો છે કે **આપણે આગ્રહપૂર્વક જેનો વિચાર કરીએ છીએ અને જેને માટે બળપૂર્વક ઉદ્યોગ કરીએ છીએ તે આપણને પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.**



प्रकरण ३ जुं—समृद्धि प्राप्त करवानो नियम

"ઉચ્ચ વિચારોવાળું મનજ શરીરને કિંમતી બનાવે છે."

—શેક્સપિયર

"મનુષ્યજાતિના મગજમાં પેસી ગયેલા ખરાબમાં ખરાબ વિચારો પૈકી એક એ છે કે, જગતમાં પ્રત્યેક માણુસને માટે પ્રત્યેક વસ્તુ પૂરતા પ્રમાણુમાં નથી અને થોડા માણુસો શ્રીમંત બની શકે એટલા માટે ઘણા માણુસોએ રંકજ રહેવું જોઇએ!"

"અમે અત્રે સમૃદ્ધિની વાતો કરીએ છીએ." આ મુદ્રાલેખ થોડા વખત પર ન્યુયૉર્કની એક ઑફિસમાં જોઇને હું આશ્ચર્યચકિત થયો હતો!

હું મનમાં બોલ્યો કે 'આ લોકો સમૃદ્ધિની આશા રાખે છે એટલા માટે એ સમૃદ્ધિશાળી છે. તેઓ રંકતાનો સ્વીકાર કરતા નથી અને પોતાને જોઇતી કોઇ પણ વસ્તુની તેમને ત્રુટિ છે એમ તેઓ માનતા નથી.'

જોઇતી વસ્તુ પોતાને પ્રાપ્ત છેજ એવો વિચાર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવો એજ ઇચ્છિત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે. સમૃદ્ધિ હમેશાં મનમાં ધારણ કરવી અને પોતાના મનમાં વારંવાર એમ બોલવું કે "પરમાત્માની જેટલી વસ્તુઓ છે તે સર્વ મારી છે." "પ્રભુ મારો રખેવાળ છે અને મને કાંઈ પણ તંગી રહેશે નહિ." એ સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે. જો આ સર્વ વાત સત્ય હોય—અને તમે જાણો છો કે તે સત્ય છે—તો તમારા જીવનમાં કાંઈ પણ ત્રુટિ કે તંગી રહે એ અસાધારણ ઘટના છે.

સમૃદ્ધિના નિયમનો મહાન મૂળભૂત સિદ્ધાંત એ છે કે, સૃષ્ટિની ઉત્પાદક શક્તિની સાથે આપણે અભેદ્ય સંબંધ ધરાવીએ છીએ. જ્યારે આપણુને આ સંબંધની સંપૂર્ણ પ્રતીતિ થશે ત્યારે આપણે પુનઃ કદી પણ તંગીમાં રહીશું નહિ. જે શક્તિએ આપણુને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેથી જુદા હોવાની ભૂલભરેલી માન્યતાને લીધેજ આપણુને લાચારીની પ્રતીતિ થાય છે.

અમે જગતમાં પૃથક્, ક્ષુલ્લક, સંબંધરહિત પ્રાણીઓ છીએ; મહાન ભંડાર અર્થાત્ સર્ગશક્તિ અમારાથી બહાર રહેલી છે; અને થોડા "ભાગ્યશાળી" "નસીબદાર" લોકો કોઈક ભેદભરેલી રીતે તેનો થોડો ભાગ મેળવી શકે છે; એવા વિચારથી જ્યાંસુધી આપણે આપણી જાતને સંકુચિત રાખીશું-બનાવીશું-ત્યાંસુધી આપણે કદી પણ ભરપૂર સમૃદ્ધિ-કે જે મેળવવાનો આપણને જન્મસિદ્ધ હક્ક છે-તે પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ.

સમસ્ત સારી વસ્તુઓ થોડાક માણસોનેજ મળવી જોઈએ અને માણસોએ પરસ્પર સ્પર્ધા કરવી જોઇએ; એ ભ્રામક વિચાર ક્યાંથી જન્મ્યો છે? એ એવા નિરાશાજનક વિચારમાંથી જન્મ્યો છે કે પ્રત્યેક માણસ શ્રીમંત વા સફળ બને એ શક્ય નથી. એ એવા વિચારમાંથી જન્મ્યો છે કે માણસો જે વસ્તુઓની સૌથી વિશેષ અપેક્ષા રાખે છે તે સમસ્ત જગતમાં થોડી છે. એ એવા વિચારમાંથી જન્મ્યો છે કે સર્વ માણસોને માટે વસ્તુઓ પૂરતી નહિ હોવાથી **જેટલી વસ્તુઓ છે તેને માટે થોડા માણસોએ જીવ પર આવીને લડવું જોઈએ** અને જેઓ સૌથી વિશેષ ચતુર, સૌથી વિશેષ બુદ્ધિમાન, સૌથી વિશેષ ટકી રહેવાની શક્તિ ધરાવનાર અને સૌથી વિશેષ કામ કરનાર હશે તેઓજ તેમાંની સૌથી વિશેષ વસ્તુઓ મેળવશે. આ સિદ્ધાંત સમસ્ત વ્યક્તિ અને રાષ્ટ્રીય ઉન્નતિનો નાશ કરનારો છે.

ઈશ્વર જાણે સર્વ માણસોને પૂરતી વસ્તુઓ પૂરી પાડવાને સમર્થ ન હોય તેમ તેણે આ જગતમાં પુષ્કળ માણસોને થોડી વસ્તુઓને માટે લડવાને ઉત્પન્ન કર્યા નથી. આ જગતમાં એવી કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ નથી કે જેની માણસો અપેક્ષા રાખે, જેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે તેઓ ઉદ્યોગ કરે અને જે તેમને માટે સારી હોય, છતાં પણ જે પ્રત્યેક જણને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી શકે નહિ.

આપણને જે વસ્તુની સૌથી વિશેષ અપેક્ષા છે તેનું અર્થાત્ અન્નનું દૃષ્ટાંત લો. આપણા દેશમાંથી આપણને કેટલું બધું અનાજ મળી શકે એમ છે તેનો હિસાબ આપણે કાઢવા માંડયો નથી.

જો ધારે તો એકલો હિંદુસ્થાનજ આખા યુરોપના પ્રત્યેક પુરુષ, સ્ત્રી અને બાળકને પૂરતું અનાજ અને મોજવિલાસની વસ્તુઓ પૂરી પાડી શકે એમ છે. હજી આપણે આપણા દેશમાં વસ્ત્રો પૂરાં પાડવાની કેટલી શક્તિ છે તેની ગણતરી કરવા માંડી નથી. ઈતર સમસ્ત આવશ્યકતાઓ અને મોજશોખની વસ્તુઓના સંબંધમાં પણ

આમજ છે. **પૃથ્વી પરની પ્રત્યેક વ્યક્તિને રાજાના જેટલી વસ્તુઓ પૂરી પાડી શકે એવા અખૂટ ભંડારને હજી આપણે જોયો નથી અને તે ભંડાર સાથેના આપણા સંપૂર્ણ સંબંધને આપણે જાણ્યો નથી.**

અમેરિકાના ન્યુબેડફર્ડ, હાર્બર અને બીજાં બંદરોમાં જ્યારે વ્હેલ માછલી પકડવાના ઉપયોગમાં લેવાતાં વહાણો તે જાતની માછલી નહિ મળતી હોવાથી નકામાં પડી રહ્યાં હતાં, ત્યારે અમેરિકનોને એવી ધાસ્તી લાગી હતી કે તેમને અંધકારમાં રહેવું પડશે કે શું ? પરંતુ પુષ્કળ ઘાસતેલથી ભરેલા કૂવાઓ તેમની વ્હારે ધાયા; અને જ્યારે તેમને એવી શંકા થવા લાગી કે આ સાધનનો પણ અંત આવી જવાનો સંભવ છે ત્યારે વિજ્ઞાને તેમને વીજળીની બત્તી આપી!

ન્યૂટનની પેઠે જગતના અન્ય પણ મહાનમાં મહાન વૈજ્ઞાનિકો હજી માને છે કે, મનુષ્યની પ્રત્યેક આવશ્યકતાના અખૂટ ભંડારના તટ પરની રેતીના દાણાઓની સાથેજ માત્ર હજી તો તેઓ રમે છે. જો આપણને કોલસા કે લાકડાં મળતાં અટકી પડે તો આપણને રાસાયનિક બળોમાંથી અપાર ઉષ્ણતા, શક્તિ અને પ્રકાશ મળી શકે એમ છે.

અન્નના સંબંધમાં પણ આમજ છે. સૌથી આગળ વધેલા ખેડુતને લાગે છે કે કૃષિકાર્યમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાથી કેવું મહાન પરિણામ આવવાનો સંભવ છે તેનું માત્ર ઝાંખું દર્શનજ તે કરી શકે છે. માણસો પૂર્વે સેંકડો એકર જમીનમાંથી જેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરતા હતા તેટલું અનાજ શિક્ષણ અને જ્ઞાનની સહાયથી અમેરિકામાં અત્યારે માત્ર થોડાક એકર જમીનમાંથી નીપજે છે. વાતાવરણમાંથી નાઇટ્રોજન મેળવી તેની મદદથી કેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકાય એમ છે તેના સંબંધમાં તો મનુષ્યો હજી લગભગ કાંઈ પણ જાણતા નથી. ઘડીએ ઘડીએ આપણને પ્રતીત થાય છે કે, વિજ્ઞાનમાં કેટલો અદ્ભુત ભંડાર ભરેલો છે તે આપણે જાણતા નથી.

પૃથ્વી પરના પ્રત્યેક માણસને વૅન્ડર્બિલ્ટ કે રોથ્સચાઇલ્ડના કોઈ પણ મહાલય કરતાં સુંદર મહાલય આપવાને માટે મકાન બાંધવાની પૂરતી સામગ્રી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપણે સર્વ શ્રીમંત અને સુખી થઇએ એવો પરમાત્માનો ઉદ્દેશ છે. હૃદય જેની તૃષ્ણા રાખી શકે એવી સમસ્ત સારી વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં આપણને પ્રાપ્ત થાય એવો તેનો હેતુ છે. આપણે હમેશાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ કે, જે સ્થાનેથી આપણને આપણી આધુનિક શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ છે ત્યાં પુષ્કળ

શક્તિ ભરેલી છે અને આપણે જેટલી શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકીએ તેટલી શક્તિ આપણે એ મહાન ભંડારમાંથી મેળવી શકીશું.

પરમાત્મારૂપી મહારાજાનાં માનવ સંતાનો, જેની પાછળ વરૂઓનું ટોળું પડ્યું હોય એવાં ઘેટાંઓની પેઠે જ્યારે ચાલે છે ત્યારે ત્યારે તેમનામાં કાંઇક દોષ અવશ્ય છે. જેમણે અખૂટ ભંડારનો વારસો મેળવ્યો છે તેઓ જ્યારે અન્નની ચિંતા કરે છે; તેઓ જ્યારે ભય અને વ્યાકુળતાથી ગ્રસ્ત થાય છે અને શાંતિ ગુમાવી દે છે; તેઓ જ્યારે મરતાં સુધી તંગીની સાથે યુદ્ધ કરે છે; તેઓ જ્યારે નિરંતર ચિંતાતુર અને વ્યાકુળ રહે છે; ત્યારે તેમનામાં કાંઇક દોષ અવશ્ય છે. લોકો જ્યારે નિર્વાહનાં સાધનો મેળવવા વિષે આટલા ચિંતાતુર રહે છે અને તે કાર્યમાં એટલા લીન રહે છે કે તેઓ જીવનનો ઉપભોગ લઇ શકતા નથી ત્યારે તેમનામાં કાંઇક ખામી અવશ્ય છે.

આપણને સુખી થવાને માટે, આનંદ અને હર્ષ પ્રદર્શિત કરવાને માટે અને સમૃદ્ધિશાળી થવાને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે. છતાં સંતાપની વાત એ છે કે, જગતમાં સર્વ વસ્તુઓનો અનંત ભંડાર ભરેલો છે એ વાત પર આપણે શ્રદ્ધા રાખતા નથી. આપણે આપણું મન એટલું સંકુચિત બનાવી દઇએ છીએ કે જેથી કરીને પુષ્કળ વસ્તુઓ આપણી પાસે આવી શકતી નથી. બીજી રીતે કહીએ તો આપણે આકર્ષણના નિયમને અનુસરતા નથી. આપણે આપણું મન એટલું કંજુસ રાખીએ છીએ અને આપણામાં આત્મશ્રદ્ધા એટલી થોડી હોય છે કે આપણે વસ્તુઓના પ્રવાહને ગુંગળાવી મારીએ છીએ. સમૃદ્ધિ ગણિતશાસ્ત્ર જેવા સખ્ત નિયમને અનુસરે છે. જો આપણે એ નિયમનું પાલન કરીએ તો આપણે સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ અને જો આપણે તેનો અનાદર કરીએ તો આપણે સમૃદ્ધિ ગુમાવીએ છીએ. જગતમાં વસ્તુઓનો ભંડાર કાંઇ ખૂટયો નથી; પૃથ્વી પરના પ્રત્યેક માણસને માટે પુષ્કળ વસ્તુઓ ભરેલી છે.

ઘણા લોકો હજી એમજ માને છે કે, વસ્તુઓ મેળવવાને માટે માણસોએ પરસ્પર જૂઠપ્રપંચ કરવાની જરૂર છે. આપણે આને વ્યાપારનો આવશ્યક સિદ્ધાંત ગણીએ છીએ. "અમે તો વ્યાપારી રહ્યા, કાંઇ સાધુ સંન્યાસી નથી!" "ધંધારોજગારમાં સત્ય રાખીએ તો ભૂખે મરીએ!" એવી વાતો આપણે અનેક પ્રસંગે સાંભળીએ છીએ.

જો આપણે **અખૂટ ભંડારના સ્વામી સાથેના આપણા નિકટ સંબંધની પ્રતીતિ કરી શકીએ તો આપણે કદી પણ તંગી ભોગવીએ નહિ.**

જેવી રીતે બાળક પોતાની માતાથી વિખૂટું થતાં ભય અને ધાસ્તીથી ગ્રસ્ત થાય છે તેવી રીતે આપણે વિશ્વની મહાન શક્તિથી જુદા છીએ એ માન્યતાને લીધે ભયભીત રહ્યા કરીએ છીએ.

આ જુદાઇની માન્યતાનું કારણ જ્યારે આપણા જાણવામાં આવશે; જ્યારે આપણે સમજીશું કે આપણો એ વિચાર તદ્દન ભૂલભરેલો અને પાપરૂપ હોઇને જગતની મહાન શક્તિથી આપણે અભિન્ન છતાં પણ એ આપણને તેનાથી પૃથક્ કરે છે; ત્યારે આપણે તેના સંસગમાં પુનઃ કેમ ન આવવું તે જરૂર શીખીશું.

આપણે આપણી સૃષ્ટિથી ભિન્ન નથી એવી જ્યારે પ્રતીતિ કરીએ છીએ ત્યારે આપણામાં ભય રહી શકતો નથી અને આપણી પાસે તંગી રહી શકતી નથી. કારણ કે તે સમયે આપણે અખૂટ ભંડારની વચ્ચે–સમૃદ્ધિના ખોળામાં–હોઇએ છીએ.

પરમાત્માની પ્રતિમારૂપ મનુષ્યને નિષ્ફળતા કે રંકતા મળે એ વાતજ અશક્ય છે. દેવરૂપ મનુષ્યને માટે તો અખૂટ સંપત્તિ અને દૈવી સમૃદ્ધિ નિર્માણ થયેલી છે.

ઘણાં માણસોનાં જીવન સહરાના મોટા રણ સમાન હોઇ તેમાં માત્ર કોઈ કોઈ સ્થળેજ લીલાં વૃક્ષોનાં અને પુષ્પોનાં નાનાં ઝુંડો તથા થોડીક બીનાશ હોય છે. આવા માણસોને ક્વચિતજ સારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણા માણસોને મોટી સફળતા મળી શકતી નથી તેનું કારણ માત્ર એજ હોય છે કે તેમના મનનું પ્રત્યેક દ્વાર શંકા, વ્યગ્રતા અને ભયથી બંધ થઇ ગયેલું હોય છે અને તેથી તેમની પાસે સમૃદ્ધિ આવી શકતીજ નથી. જે માણસનું મન સંકુચિત, કંજુસ, શંકાશીલ અને નિરાશાયુક્ત હોય છે તેને શ્રીમંતાઈ પ્રાપ્ત થઇ શકતીજ નથી.

સમૃદ્ધિ એ સર્ગશક્તિવાળા મનની પેદાશ છે. જે મન શંકા અને ભયયુક્ત હોય છે તેની શક્તિ ઘટી જાય છે; તે નિષેધાત્મક અને સર્ગશક્તિરહિત બની જાય છે. તે સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇને અટકાવે છે. તે સમૃદ્ધિની સાથે કાંઇ પણ સંબંધ રાખતું નથી અને તેથી તેનું આકર્ષણ કરી શકતું નથી.

અલબત્ત સંધિ, સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇને પોતાની પાસેથી હાંકી કાઢવાનો માણસોનો ઉદ્દેશ હોતો નથી પરંતુ તેમનાં મન શંકા અને ભય તથા અવિશ્વાસથી ભરેલાં હોય છે અને તે મનજ અજ્ઞાત રીતે ઉપરોક્ત વસ્તુઓને તેમની પાસેથી હાંકી કાઢે છે.

અહો ! આપણી શંકાઓ અને આપણા ભયો આપણને

કેવા દરિદ્રી બનાવી મૂકે છે!

માણસનું મગજ—માણસની બુદ્ધિ ગમે તેટલી મહાન અને સમર્થ હોય પરંતુ તેની વૃત્તિ સમૃદ્ધિ તરફ ન હોઇને અન્યદિશામાં ફરેલી હોય તો તે સમૃદ્ધિને આકર્ષી શકતો નથી. **સમસ્ત વસ્તુઓના મહાન સ્વામી સાથે આપણે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી તેથીજ આપણાં જીવન કંજુસ, સંકુચિત અને ક્ષુદ્ર બની ગયાં છે અને તેથીજ આપણને ઓછી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે; બાકી વસ્તુઓ તો પુષ્કળ ભરેલી** છે. આપણે ઓછી વસ્તુઓની માગણી કરીએ છીએ; આપણે આપણા વારસાનો ઘણો ભાગ લેતાં ડરીએ છીએ; જે સમૃદ્ધિ ઉપર આપણે જન્મસિદ્ધ હક્ક ધરાવીએ છીએ તે સમૃદ્ધિને ગ્રહણ કરતાં આપણે ભયભીત થઇએ છીએ તેથીજ આપણને ઓછી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે. સમૃદ્ધિને ગુંગળાવી મારનાર આપણા વિચારોને લીધેજ આપણે સમૃદ્ધિની વચ્ચે ભૂખે મરીએ છીએ. **શ્રીમંતાઇ આપણે માટે તૈયાર થઇને ઉભી હોય છે પણ આપણું અજ્ઞાનજ આપણને તેનાથી દૂર રાખે છે.** આપણા અજ્ઞાનને લીધે અખૂટ સંપત્તિ—સમૃદ્ધિ—લક્ષ્મી—આપણા દ્વાર આગળ થઇને ચાલી જવા છતાં અને આપણે અનંત ભંડારના ઝરાના કિનારા પર હોવા છતાં પણ ભૂખે મરીએ છીએ.

આપણે કાંઇ સ્વભાવથી—મૂળથી—રંક નથી પણ આપણે આપણી જાતની અને આપણી શક્તિઓની ઓછી કિંમત આંકીએ છીએ તેથીજ આપણે રંક બની જઇએ છીએ. જેઓ વિશેષ સગવડો ધરાવે છે અને ભાગ્ય જેને અનુકૂળ હોય છે તેમનેજ માત્ર લક્ષ્મી પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, એ વિચારજ ખોટો અને ખરાબ છે.

જે લોકો શ્રીમંતાઇના નિયમને અનુસરે છે તેઓ લક્ષ્મી મેળવે છે અને તેનો અનાદર કરનાર ઘણા માણસોને નિર્વાહનાં સાધનો પણ પૂરતાં મળતાં નથી.

આપણે શ્રીમંત છીએ એવી શ્રદ્ધામાંજ શ્રીમંતાઇ રહેલી છે. મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાની આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુની ઉચ્ચ કિંમત આંકે છે. જીવન અને તેના મહાન ઉદ્દેશ વિષે તે એવા ઉત્તમ વિચારો ધરાવે છે કે જેથી તેની સાથે વાતચીત કરવાથી શ્રીમંતાઇનીજ પ્રતીતિ થાય છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુ સાધારણ લાગતી નથી. તે જ્યારે સાધારણ કામો બજાવે છે ત્યારે તે કામોને પણ મહત્તા અને ભવ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે કોઇ પણ

વસ્તુ વિષે ચિંતા કરતી નથી. તે પ્રત્યેક જણને ચાહે છે અને પ્રત્યેક જણ તેને ચાહે છે. તે કોઇની વિરુદ્ધ બડબડાટ કરતી નથી. કારણ કે તેનો સ્વભાવજ આનંદી છે. તેને કોઈ પણ વસ્તુની ત્રુટિ નથી. કારણ કે જગતમાં અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે એમ તે શંકા કે ભય વિના વિશ્વાસપૂર્વક માને છે. શ્રીમંત શબ્દના સત્યમાં સત્ય અર્થમાં તે શ્રીમંત અને સમૃદ્ધિશાળી છે. આવાં માણસોજ બીજાઓને શ્રીમંતાઇની પ્રતીતિ કરાવે છે.

અન્ય પક્ષે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે, કેટલાક માણસો પોતાની પાસે પુષ્કળ દ્રવ્ય હોય તોપણ શ્રીમંતાઇનો સ્વભાવ જરા પણ દાખવી શકતા નથી. કારણ કે તેમનાં મન કંજુસ અને સંકુચિત હોય છે. લોભ અને સ્વાર્થિતાએ તેમના જીવનમાંથી સર્વ પ્રેમ-સત્વ-ચૂસી લીધેલું હોય છે અને સૂકાયેલી નારંગીની પેઠે તેમાંથી સર્વ મિષ્ટતા જતી રહેલી હોય છે.

આપણને સમૃદ્ધિ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય તે પૂર્વે આપણે સમૃદ્ધિના વિચાર કરવા જોઇએ. જો આપણે રંકતાના વિચાર કરીશું; જો આપણે દરિદ્રતાના વિચાર કરીશું; તંગીના વિચાર કરીશું; તો આપણને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે નહિ. જો આપણે શ્રીમંતાઇ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આપણે શ્રીમંતાઈનાજ વિચાર કરવા જોઇએ.

આપણને જ્યારે એવી પ્રતીતિ થશે કે આવશ્યક વસ્તુને માટે આપણે આપણી જાતની બહાર દૃષ્ટિ નાખવાની જરૂર નથી; જ્યારે આપણા જાણવામાં આવશે કે સમસ્ત વસ્તુઓનો ભંડાર-આપણી તૃષા નિવૃત્ત કરી શકે એવો દિવ્ય ઝરો-આપણા પોતામાંજ રહેલો છે; ત્યારે આપણને તંગી રહેશે નહિ. ત્યારે આપણને જણાઇ રહેશે કે, અખૂટ ભંડારનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે આપણે માત્ર આપણા આત્મામાંજ ઊંડા ઉતરવાની જરૂર છે. આપણા સંબંધમાં દુઃખની વાત એ છે કે, આપણે સમૃદ્ધિમાં રહેતા નથી. સમસ્ત વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરનાર અને આપનાર પરમ શકિતની સાથે આપણે રહી શકીએ તેવા છીએ તોપણ રહેતા નથી!

સારી સફળતાને પ્રાપ્ત થયેલા વર્તમાન સમયના એક માણસના સંબંધમાં કહેવાય છે કે તે રંકતા જોવાને અસમર્થ છે! તેનું માનસિક બંધારણજ એવા પ્રકારનું છે કે તે જ્યાં ત્યાં સમૃદ્ધિજ જુએ છે અને જગતમાં સર્વત્ર સમૃદ્ધિ ભરેલી છે એવી તેની દૃઢ માન્યતા હોવાથી તે સહેલાઈથી સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. તે બિલકુલ શંકા ધરાવતો નથી અને તેથી તેનો ઉદ્યોગ પણ શિથિલ થતો નથી.

જે વસ્તુ પર આપણે ચિત્ત એકાગ્ર કરીએ છીએ તે વસ્તુજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. આપણાં કાર્યો, આપણી પરિસ્થિતિ, આપણો દરજ્જો, આપણી સ્થિતિ, એ સર્વ આપણી તલ્લીનતાનાંજ પરિણામો છે. જો આપણે રંકતા પર આપણા મનને એકાગ્ર કર્યું હોય અને એ રીતે સમૃદ્ધિનો પ્રવાહ આવતો અટકાવ્યો હોય; જો આપણે એવા વિચાર કરતા હોઇએ કે આપણે અયોગ્ય છીએ અને જગતની ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ આપણે માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવી નથી; તો અલબત્ત આપણને રંકતાજ પ્રાપ્ત થશે. અન્ય પક્ષે જો આપણે સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇ પર આપણા વિચારો એકાગ્ર કર્યા હોય; જો આપણે માન્યું હોય કે જગતની ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ આપણે માટે છે; કારણ કે આપણે પ્રભુનાં સંતાનો છીએ અને આરોગ્ય, સુખ તથા સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે અને જો આપણે આપણા આદર્શોનો સાક્ષાત્કાર કરવાને માટે બની શકતો વિશેષમાં વિશેષ ઉદ્યોગ કર્યો હોય તો આપણને સમૃદ્ધિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસોએ આખા જીવનપર્યંત સુખી થવાની તૃષ્ણા રાખી છે અને તે છતાં તેઓ પોતે નિરાધાર છે; મિત્રરહિત છે; દુર્ભાગી છે; એવા એવાજ વિચાર હમેશાં તેમના મનમાં રહ્યા છે. તેઓ હમેશાં કરુણાજનક રીતે ફરિયાદ કરે છે કે, તેમને જગતની સારી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થતી નથી. તેઓ હમેશાં એવાજ વિચારમાં નિમગ્ન રહે છે કે જેવા વિચારો તેમને કદી પણ ઇચ્છિત વસ્તુ અપાવી શકે નહિ. તેઓ તૃષ્ણા એક વસ્તુની રાખે છે અને માર્ગ કોઇ બીજીજ વસ્તુને માટે તૈયાર કરે છે.

સમૃદ્ધિમાં રહેતાં—અખૂટ ભંડારની પાસે રહેતાં—શીખવું એ પરમ લાભદાયક છે. ઘણા માણસો પોતાને સંકુચિત—રંકતાના વિચારમાં કેદ—કરી દે છે અને પછી મુક્ત થવાનો મિથ્યા પ્રયત્ન કરતાં પાંજરામાંનાં પક્ષીઓની પેઠે પોતેજ ઉત્પન્ન કરેલા કેદખાનાની દિવાલની સાથે પોતાની જાતને અફાળે છે.

કેટલાક માણસો સ્વભાવથીજ એવા વિચારથી ભરેલા હોય છે કે સર્વ સારી, શ્રેષ્ઠ અને ઉત્તમ વસ્તુઓ મોટા પ્રમાણમાં તેમને પ્રાપ્ત થવીજ જોઇએ. કેટલાક માણસોની મનોરચનાજ એવી હોય છે કે તેઓ સહેલાઇથી સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સંપત્તિ મેળવવી એ તેમને માટે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા જેટલીજ સ્વાભાવિક કૃતિ હોય છે. આ લોકો શંકા, ભય, ભીરુતા અથવા શ્રદ્ધાશૂન્યતાથી બદ્ધ

થતા નથી. તેઓ શ્રદ્ધાવાન, હિંમતવાન અને નીડર હોય છે. પોતાને જેટલી જોઇએ તેટલી વસ્તુઓ મળશે એ વિષે તેઓ કદી પણ શંકા ધરાવતા નથી. આવી સમૃદ્ધિથી યુક્ત અને નિશ્ચયાત્મક મનોવૃત્તિ એ બહુ મોટામાં મોટું ઉત્પાદક બળ છે.

જાણે આપણી પાસે બીજા હજાર ડૉલર હોય તેવા વિશ્વાસ અને ખાત્રીપૂર્વક આપણો છેલ્લો ડૉલર ખર્ચવા જેટલી આપણને જ્યારે જગતના અખૂટ ભંડાર ઉપર શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય ત્યારેજ આપણે પરમાત્માના ભંડારના સંસર્ગમાં આવ્યા છીએ એમ સમજવું.

"ઉદાર માણસ આપીને શ્રીમંત બને છે, ત્યારે કંજુસ-માણસ સંગ્રહ કરીને રંક બને છે."

સંકુચિત મનના, કંજુસ, શંકાશીલ મનુષ્યની તરફ સમૃદ્ધિનો ઝરો વહેશે નહિ. **આપણામાં જેટલી ઉદારતા અને હૃદયની વિશાળતા હશે તેટલીજ સમૃદ્ધિ આપણને પ્રાપ્ત થશે.** એક પ્રવાહ બીજા પ્રવાહને ઉત્પન્ન કરે છે. જો આપણામાંથી કંજુસાઇ, દૌર્બલ્ય અને રંકતાનો ઝરો વહેતો હશે તો આપણને કદી પણ ઉદારતા, સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇનો ઝરો પ્રાપ્ત થશે નહિ. પર્યાયમાં કહીએ તો આપણી મનોવૃત્તિ દ્વારાજ આપણી પ્રાપ્તિ નિશ્ચિત થાય છે.

તંગીના વિચારને તિલાંજલિ આપતાં શીખો. સમૃદ્ધિનો વિચાર કરવાથી અને તંગીના વિચારનો ત્યાગ કરવાથી તમારૂં મન વિશાળ બનશે અને સમૃદ્ધિનો પ્રવાહ તમારા તરફ વહેવા લાગશે.

મનુષ્યને જ્યારે એવી સંપૂર્ણ પ્રતીતિ થશે કે, પરમાત્મા અખૂટ સમૃદ્ધિ અને સમસ્ત સારી તથા ઇચ્છનીય વસ્તુઓનો સ્વામી છે અને તે તેનું સંતાન હોવાથી તેની ઉપર તે જન્મસિદ્ધ હક્ક ધરાવે છે; ત્યારે તે રંકતા કે કોઇ પણ પ્રકારની તંગી ભોગવશે નહિ.

પ્રભુના પુત્રો અને પુત્રીઓને ઉજ્જ્વલ અને ઉદાત્ત જીવન ભોગવવા માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યાં છે. અને એક એવો સમય પણ આવશે કે જ્યારે સર્વ પુરુષો રાજા થશે અને સર્વ સ્ત્રીઓ રાણી થશે. **મનુષ્યનું ઉંચું મન જ્યારે તેના નીચા મનની ઉપર વિજય મેળવશે અને તેનામાંથી પશુતા દૂર થશે ત્યારે રંકતા, દાસત્વ કે દુરાચાર તેનામાં રહેશે નહિ.** એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે આજનું પૃથ્વી પર ચાલતું કંગાલમાં કંગાલ પ્રાણી આજના ઉત્તમોત્તમ પ્રાણીઓ કરતાં શ્રેષ્ઠતર બનશે. જો પ્રત્યેક પ્રાણી અંતે પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ પ્રાપ્ત ન કરે અને પ્રભુની પાસે એક રાજા તરીકે ન જાય તો સૃષ્ટિનો ઉદ્દેશજ નિષ્ફળ થશે.

प्रकरण ४ थुं–निद्रामां थती चारि[illegible] अने आरोग्यनी रचन

દિવસે તમે ગમે તેટલા સંતપ્ત કે વ્યાકુળ થયા હો, પરંતુ જ્યાં સુધી તમને તમારા મનની સ્વસ્થતા પાછી પ્રાપ્ત થાય નહિ; જ્યાં સુધી તમારી વૃત્તિઓ સ્થિર થાય નહિ અને તમારૂં મન શાંત થાય નહિ ત્યાં સુધી રાત્રે કદી પણ નિદ્રા લેશો નહિ.

શરીરશાસ્ત્રીઓ જણાવે છે કે સૂતી વખતે જે માનસિક ક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે તે મોડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે. સૂતી વખતે–ઉંઘ્યા પૂર્વે–માણસના મનમાં જે વિચારો ચાલતા હોય છે; જે વિચારોએ તેના મનને ઘેરી લીધેલું હોય છે; તેની અસર નિદ્રા આવ્યા પછી પણ ઘણી વાર સુધી ચાલુ રહે છે.

વળી એમ પણ જણાવવામાં આવે છે કે, કરચલીઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ઇતર ચિહ્નોની રચના જેવી રીતે જાગ્રદવસ્થામાં થાય છે તેવી રીતે નિદ્રાવસ્થામાં પણ થાય છે અને તે દ્વારા સૂચિત થાય છે કે, સૂતી વખતની મનની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રબળ અસર કરે છે.

ઘણા માણસો દિવસની ચિંતા અને વ્યાકુળતા નિદ્રામાં પણ ચાલુ રાખીને પોતાના જીવનમાંથી ઉત્તમોત્તમ વર્ષો ગુમાવી દે છે–ઘટાડી નાખે છે.

હજારો વ્યાપારી અને ધંધાદારી સ્ત્રીપુરુષો દિવસે એટલી બધી પ્રવૃત્તિ કરે છે–એટલું બધું ઉદ્યોગી અને અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે કે સૂતા પછી પણ તેઓ વિચાર કરતાં અટકી શકતાં નથી. તેમની નિદ્રા કાં તો ઉડી જાય છે અથવા તો તેમનું મગજ સંપૂર્ણતઃ થાકી ગયા પછીજ તેમને નિદ્રા આવે છે. આ લોકો તેમના વ્યાપારધંધા સંબંધી પ્રશ્નોમાં એટલા લીન થઇ ગયેલા હોય છે કે તેઓ બિલકુલ આરામ કે વિશ્રાંતિ લેતા નથી. જેવી રીતે થાકેલું ઉંટ પોતાની પીઠ ઉપર પોતાનો મોટો બોજો લઇનેજ રણમાં સૂવે છે; તેવી રીતે આ લોકો પોતાની સર્વ ચિંતાઓ સહિતજ સૂવે છે.

આનું પરિણામ એ આવે છે કે તેમને નવીન બળ અને નવીન શક્તિ આપનારી નિદ્રાનો લાભ મળતો નથી. પ્રાતઃકાળમાં તેઓ શ્રમિત દશામાં ઉઠે છે અને રાત કરતાં તેઓ બહુ વૃદ્ધ બની ગયેલા હોય છે. વસ્તુતઃ તેમણે પુષ્કળ શક્તિ, અત્યંત બળ અને ઉછળતા સામર્થ્ય સહિત તેમની આગળ પડેલું દૈનિક કાર્ય કરવાની શક્તિ અને આંકાક્ષા સહિત ઉઠવું જોઇએ; પરંતુ તેમ બનતું નથી.

સુતી વખતે જે અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને શ્રમજનક માનસિક ક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે અને જે મોડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે; તે તેમની અલ્પ નિદ્રા દ્વારા મળી શકે એવા લાભનો નાશ કરે છે. આ સર્વ દર્શાવે છે કે મનને નિદ્રા દરમિયાન આરોગ્યદાયક, ઉન્નતિદાયક અસર ફેલાવવા માટે તૈયાર કરવું કેટલું મહત્ત્વનું છે.

નિદ્રા માટે શરીર કરતાં મનને તૈયાર કરવું વિશેષ મહત્ત્વનું છે. **માનસિક સ્નાન શારીરિક સ્નાન કરતાં પણ વધારે જરૂરી છે.**

દિવસની ચિંતા, વ્યાકુળતા અને વ્યગ્રતા દૂર કરવી–અંતઃકરણ રૂપી ગૃહને સ્વચ્છ કરવું–સર્વ અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને નિરાશાજનક ચિત્રો તેમાંથી દૂર કરવાં અને આશા, ઉત્સાહ અને આનંદજનક ચિત્રો રાત્રિને માટે આપણા એ અંતઃકરણ રૂપી ગૃહમાં ટાંગવાં એ આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

કોઈ પણ સંયોગોમાં નિરૂત્સાહ, નિરાશા, ઉદાસી કે ક્રોધસહિત શયન કરશો નહિ. કદી પણ ગુસ્સા સહિત, ચિંતા કે વ્યાકુળતા સહિત શયન કરશો નહિ. કરચલીઓ દૂર કરજો. તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા અને તમારી મનઃશાંતિના સમસ્ત શત્રુઓને દૂર કરજો. અન્ય માણસ પ્રત્યે ધિક્કાર કે દ્વેષની ભાવના તમારા મનમાં ધારણ કરીને કદી પણ શયન કરશો નહિ.

સખ્ત રીતે ગુસ્સે થવાનું કારણ મળ્યું હોય ત્યારે પણ બીજાઓ પ્રત્યે ક્રોધ કરવો અનુચિત છે; તો પછી ક્રોધનો પ્રસંગ ચાલ્યો ગયા પછી જાણી જોઇને મનની અસ્વસ્થતા ચાલુ રાખવી અને પોતાની નિદ્રામાં ભંગ કરવો એ તો તમને પાલવી શકેજ નહિ. એ રીતનો શ્રમ અને ઘસારો તમને પાલવી શકશે નહિ. તે તમારૂં ઘણું સત્ત્વ ચૂસી લેશે. જીવન એટલું બધું ટુંકું છે અને સમય એટલો બધો કિંમતી છે કે તેનો કોઈ પણ ભાગ નિષ્ફળ, આરોગ્યવિનાશક વિચારોમાં ખર્ચી શકાય નહિ. ચોવીસ કલાકમાં નિદાન એક વાર શાંતિ ધારણ કરજો. તમારા સુખના શત્રુઓને તમે શયન કરો ત્યારે તમારા ચારિત્ર્યમાં પોતાની કંગાલ પ્રતિમાઓ આધકાધિક ઉંડી અંકિત

કરવા દેવાનું તમને પાલવી શકશે નહિ. તે સર્વને દૂર કરો. પ્રત્યેક રાત્રે શુદ્ધ બનીનેજ શયન કરો.

જો દિવસે તમે બીજાઓ સાથેના વ્યવહારમાં ક્રોધ, મૂર્ખતા કે દુષ્ટતા વાપરી હોય અથવા વૈર, ઇર્ષ્યા કે દ્વેષ કર્યો હોય; તો રાત્રે તમે તમારૂં મન નિર્મળ બનાવજો અને નવેસરથી જીવનનો પ્રારંભ કરજો. "ક્રોધ કરીને પોતાનીજ શાંતિનો ભંગ કરશો નહિ" એ સંત પૉલની આજ્ઞાનું પાલન કરજો.

રાત્રે સૂવા પૂર્વે જો અશાંતિદાયક કે ખરાબ વિચારો દૂર કરવાનું કામ તમને કઠિન લાગતું હોય તો કોઈક સારો પ્રોત્સાહક ગ્રંથ વાંચજો–તમારી કરચલીઓ દૂર કરે અને તમને શાંતિ આપે, તમને જીવનની ખરી ભવ્યતા અને સુંદરતા દર્શાવે અને તમારી ક્ષુદ્રતા, સંકુચિતતા તથા ખરાબ વિચારોને માટે તમને લજ્જિત કરે એવું કોઈક પુસ્તક વાંચજો.

આનંદદાયક સંસ્મરણો અને મહાન આશાઓથી તમારા મનને ભરી દેજો. તમે જેવા પુરુષ કે સ્ત્રી બનવા માગતા હો તેવા સુખી, બલિષ્ઠ અને સમૃદ્ધિશાળી પુરુષ કિંવા સ્ત્રીની કલ્પના કરજો. વિશાળ હૃદયના, ઉદાર હૃદયના મહાન પુરુષ અથવા સ્ત્રી બનવાનો વિચાર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરજો. સૂતી વખતે આવા સુંદર વિચાર કરવાની આદત અતિ અલ્પ સમયમાં તમારા જીવનમાં સુંદરતા આણશે.

આ પ્રકારના થોડા સમયના અભ્યાસ પછી તમે તમારી મનોવૃત્તિ કેવી શીઘ્રતા અને સંપૂર્ણતાથી બદલી નાખી શકો છો તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

એક આગેવાન વ્યાપારીએ થોડા સમય પર મને કહ્યું હતું કે, તેની મહાન દુર્બળતા એ હતી કે તે શયન કર્યા પછી વિચાર કરતો બંધ પડી શકતો ન હતો. આ માણસ દિવસે બહુ પ્રવૃત્તિ અને ઉદ્યોગ કરે છે; તેનું શારીરિક બંધારણ નાજુક છે અને તેનું મગજ દિવસે જેમ અત્યંત ક્રિયાશીલ રહે છે તેમ તે શયન કર્યા પૂર્વે અને પછી પણ અત્યંત પ્રવૃત્તિશાળી રહે છે. આ પ્રકારે તેની એટલી બધી નિદ્રા લૂંટાઈ જાય છે કે બીજે દિવસે તે બહુજ થાકી ગયેલો જણાય છે.

મેં તેને સલાહ આપી કે "તમે તમારી ઑફિસનું દ્વાર બંધ કરો તેની સાથેજ તમારા મગજમાંથી વ્યાપાર સંબંધી વિચાર કાઢી નાખજો. સાંજે તમે ઘેર જાઓ ત્યારે જેમ તમે તમારો પોશાક બદલી નાખો છો, તેવી રીતે જ્યારે તમે દિવસનું કામકાજ બંધ કરો ત્યારે તમે તમારા વિચારનો પ્રવાહ પણ બદલી નાખજો અને

તેને બદલે તમારી સ્ત્રી અને તમારાં બાળકોનો વિચાર કરજો. તેમના આનંદનો અને તેમનાં હિતોનો વિચાર કરજો. તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરજો. તેમની સાથે રમતગમત કરજો. કોઇ હાસ્યરસથી ભરેલી અથવા મનને આનંદ આપે એવી વાર્તા અથવા તમારા ધંધા-સંબંધી ચિંતા દૂર કરીને તમારામાં ઉચ્ચ વિચારો પ્રેરે એવો કોઇક પ્રોત્સાહક રસિક ગ્રંથ વાંચજો. દૂર સુધી પગે ચાલીને અથવા ઘોડા પર બેસીને ફરવા જજો; તમારાં ફેફસાં બળદાયક, સુમધુર અને તાજી હવાથી ભરજો. તમારી આસપાસ દૃષ્ટિપાત કરજો અને પ્રકૃતિના સૌંદર્યનું અવલોકન કરજો. વ્યાપાર સંબંધી કામકાજનો પરિત્યાગ કર્યા પછી આનંદ અને રમતગમતને માટે કોઇ રુચિકર કામ હાથ ધરજો. તમારા મનને કાબુમાં રાખજો. મનની દોડાદોડ અને અત્યાચાર સહન કરશો નહિ. તમારા શયનગૃહમાં જ્યાં તમારી હમેશાં દૃષ્ટિ પડે એવા અગ્રસ્થાને "અહીંઆં વિચારને માટે સ્થાન નથી" એ મુદ્રાલેખ મોટા ચકચકિત અક્ષરોમાં લખીને ટાંગજો. જ્યારે તમે શયન કરો ત્યારે સર્વ પ્રકારના વિચારો બંધ કરજો. પ્રત્યેક સ્નાયુને વિશ્રાંતિ આપજો. શરીર કે મનને લેશ પણ શ્રમ આપશો નહિ. આમ કરવાથી અલ્પ સમયમાંજ તમને એક નાના બાળકના જેટલી સરળતા અને સ્વાભાવિકતાથી મધુર બળદાયક નિદ્રા આવતી જણાશે."

આ માણસના જેવા દુ:ખથી જે લોકો પીડાતા હોય તેમને હું આજ સલાહ આપું છું. કારણ કે એ સલાહ તેના સંબંધમાં બહુ ફળદાયક નીવડી છે.

સૂતી વખતે મસ્તિષ્કનાં દ્વાર બંધ કરી દેવાં. પોતાની જાતને કાબુમાં રાખવી, અનંતની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવું. પોતાની આસપાસનાં માણસો સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી, જગત સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી અને ખિન્નતા કે ગુસ્સો ઉપજાવે એવી પ્રત્યેક વસ્તુ, તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ કે જે તમારી શાંતિ અને સુખના શત્રુ છે તેમને દૂર કરવા એ એક મહાન કલા છે અને એ કલા સર્વ કોઇ મેળવી શકે છે.

પ્રત્યેક જણ ધારે તો વાંચન કે ચિંતનદ્વારા સમસ્ત અશાંતિદાયક વિચારો, પ્રત્યેક ખરાબ ભાવના, વદન પરથી ક્રોધનાં ચિહ્નો અને મનમાંથી ખરાબ વૃત્તિઓ દૂર કરી શકે છે અને પ્રસન્ન ચિત્તે શયન કરી શકે છે.

જો તમે યોગ્ય પ્રકારની મનોવૃત્તિ સહિત રાત્રે શયન કરશો તો પ્રાતઃકાળમાં તમે અદ્‌ભુત શાંતિ, બળ અને પ્રસન્નતા સહિત ઉઠશો અને પરમ આનંદપૂર્વક તમારો દિવસ જશે; પરંતુ જો

તમે ચિંતા, વ્યગ્રતા, ઈર્ષ્યા અને દ્વેષ આદિ ખરાબ વૃત્તિઓ સહિત શયન કરશો તો આવું પરિણામ આવશે નહિ.

સૂતી વખતે પ્રભુભક્તિ કરવી પરમ લાભદાયક છે. કારણ કે તેથી મનને શાંતિ અને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે અને સર્વ ભય, ચિંતા તથા વ્યાકુળતા દૂર થઈ ઉચ્ચ વિચારોને આવે છે.

શાંતિદાયક, આરોગ્યદાયક, સુખદાયક નિદ્રાને માટે તમારા મનને આગ્રહપૂર્વક તૈયાર કરવાથી તમને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થશે અને તમારૂં યૌવન દીર્ઘકાળ સુધી ટકશે. એથી પણ વિશેષ મહત્ત્વની વાત એ છે કે, તમારા આરોગ્ય પર અને તમારી ચારિત્ર્યરચના પર તેની ઘણી અસર થશે. શયન કર્યા પૂર્વે મનોમંદિરમાંથી સર્વ અશાંતિ, ભ્રમ, તિરસ્કાર, વૈર અને ઉદાસી તથા નિરાશા ઉત્પન્ન કરનાર પ્રત્યેક વસ્તુને દૂર કરવાની ટેવથી અને આગ્રહપૂર્વક મનમાં સુંદર ચિત્રો ધારણ કરવાની તથા ઉન્નત અને ઉત્તમ વિચારો કરવાની આદતથી વખત જતાં તમારૂં સમગ્ર જીવન ફેરવાઈ સુધરી જશે.

હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ કે, આપણામાં રહેલા મહાન આત્મામાં પ્રચંડ શક્તિ સુપ્રુપ્ત દશામાં રહેલી છે અને નિદ્રા દરમિયાન જ્યારે બાહ્યજગત તથા તેની ઘણી બાધકારક સ્થિતિઓ ગેરહાજર હોય છે ત્યારે આ ગુપ્ત શક્તિ બહુજ ઉત્તેજિત થતી જણાય છે.

નિદ્રાદરમિયાન આપણા અર્ધજાગ્રત મગજમાં કેટલી પ્રવૃત્તિ—કેટલી અનિયંત્રિત પ્રવૃત્તિ—ચાલી રહેલી હોય છે તે આપણે જાણતાનથી.

કેટલીક વાર નિદ્રા દરમિયાન એકાદ કઠિન પ્રશ્નનો નિર્ણય થઈ જાય છે. આપણે પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીએ છીએ ત્યારે આપણને તે પ્રશ્ન ભિન્ન સ્વરૂપમાં જણાય છે. કોઈ વાર રાત્રે આપણે જે કામ કરવાને બહુ આતુર હોઈએ અને જે કરવામાં આવતાં બહુ નુકસાનકારક થઈ પડવાનો સંભવ હોય તેજ કામ સવારે આપણને મૂર્ખતાભરેલું ખોટું લાગે છે. આનું કારણ આપણે જાગ્રત દશામાં તે વિષે બહુ વિચાર કરીએ છીએ તે હોતું નથી પણ એ હોય છે કે,જાગ્રત સ્થિતિમાં મુંઝવણ-માં નાખનારા કઠિન પ્રશ્નોનો નિર્ણય આપણા અર્ધજાગ્રત મસ્તિષ્કમાં-ની કોઈક વસ્તુ ઘણી વાર નિદ્રા દરમિયાન આપણે માટે કરી મૂકે છે.

મહાન ગણિતશાસ્ત્રીઓ, વૈજ્ઞાનિકો અને ખગોળશાસ્ત્રીઓ ઘણી વાર જાણીને આશ્ચર્યચકિત થયા છે કે, જે અતિ કઠિન પ્રશ્નોનો નિર્ણય તેઓ દિવસે કરી શકતા ન હતા તેનો નિર્ણય નિદ્રા દરમિયાન કશાજ દેખીતા પ્રયત્ન વિના થયો છે.

આ વાતમાં કાંઈ પણ શંકા નથી કે, આપણું નૈતિક શિક્ષણ

અને ચારિત્ર્યરચના ઘણે અંશે નિદ્રા દરમિયાન ચાલે છે. અને સૂતી વખતે જે માનસિક ક્રિયાઓ ચાલે છે તે રાત્રે ચાલુ રહે છે. એટલા માટે આ ભેદભરેલી અર્ધજાગ્રત શક્તિને યેાગ્ય માર્ગે વાળવામાં કેટલેા અદ્ભુત લાભ રહેલેા છે તે આપણે તત્કાળ સમજી લેવેા જોઇએ.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસોએ રાત્રે શયન કરતી વખતે શાંતિદાયક અને પ્રેાત્સાહક વિચારેા કરીને અદ્ભુત રીતે પેાતાની જાતને સુધારી છે.

આ રીતે તે લેાકેાએ ચીઢીઓ સ્વભાવ અને ઇતર દુર્ગુણેા દૂર કર્યા છે. નિદ્રા પૂર્વે શકિત, સામર્થ્ય, આરેાગ્ય અને તારુણ્યના વિચાર કરવાથી મનુષ્યને અત્યંત નવું બળ પ્રાપ્ત થાય છે, અને આ વિચાર ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થા તરફ ઢળતા માણુસોને બહુ લાભદાયક થઈ પડે છે.

જેઓ ઉદાસીના ભેાગ થઇ પડેલા હેાય છે તેઓ જો શયન કર્યાં પૂર્વે આગ્રહપૂર્વક પેાતાના ભ્રામક વિચારેાને હાંકી કાઢશે અને તેને બદલે આનંદ, ઉત્સાહ, આશા વગેરેના ઉલ્લાસજનક વિચારેા કરશે તેા અતિ અલ્પ સમયમાં તેમની ઉદાસી દૂર થશે.

જો આપણુને નિર્ધનતા પીડા કરતી હેાય તેા આપણે શયન કર્યાં પૂર્વે એવેા વિચાર કરવેા કે સ્રષ્ટાએ પ્રત્યેક જણને માટે જીવનની સર્વ સગવડેા અને આવશ્યક વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં પેદા કરી છે માટે આપણે ચિંતા કરવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી અને દરિદ્રતાનેા વિચાર કરવાને બદલે આપણે સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇનેા વિચાર કરવેા. આમ કરવાથી આપણે આપણા અર્ધજાગ્રત યાને ગુપ્ત મનને આવશ્યક અને અપેક્ષિત વસ્તુઓને આપણા તરફ આકર્ષવાને પ્રેરીએ છીએ.

જો આપણામાં કાંઇ દેાષ કે દુર્બળતા હેાય તેા આપણે શયન કર્યાં પૂર્વે દૃઢતા અને આગ્રહપૂર્વક તેનાથી વિરુદ્ધ ગુણનેા વિચાર કરવેા. આમ કરવાથી આપણને અપેક્ષિત ગુણ જરૂર પ્રાપ્ત થશે. જો કેાઇ દુર્ગુણને જીતી લેવાની આપણી ઇચ્છા હેાય તેા આપણે સદ્ગુણ-સંપન્નતાનેા વિચાર ધારણ કરવેા, એટલે આપેાઆપજ તે આપણામાં આવવા માંડીને તે અવગુણનું સ્થાન લેશે.

આમ કરવાથી અનેકાેનેા ક્રોધી સ્વભાવ, મદ્યપાનની ટેવ, સ્વાર્થવૃત્તિ, ઠગવાની ટેવ અને સર્વ પ્રકારની દુષ્ટતા તથા અનીતિ દૂર થઇ છે.

ખાસ કરીને બાળકેા પર શયન કરતી વખતના અર્ધજાગ્રત દશાના વિચારની અસર ઘણી થાય છે. આનું કારણ એ છે કે, ખાસ કરીને બાલકેાનાં મગજ અર્ધજાગ્રત દશામાં બહુ પ્રવૃત્તિશાળી હેાય છે.

આ વખતે તેમનાં મગજ પર જે સત્યેા ઠસાવવામાં આવે છે તે

તેમને અધિક સરળતાથી યાદ રહી જાય છે અને જાગ્રત દશામાં ઠસાવવામાં આવેલાં સત્યો કરતાં તે સત્યો જાગ્રત સ્થિતિમાં અમલમાં મુકાવાનો વિશેષ સંભવ હોય છે. કારણ કે બાળકો જ્યારે અર્ધજાગ્રત સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે તેઓ શિખામણનો અનાદર કરી શકતાં નથી.×

નિદ્રા દરમિયાન બોધ આપવાથી કેટલાંક બાલકોના દુર્ગુણો દૂર થવાના દાખલા થોડા વખત પર બન્યા છે.

બાલકોની બિમારી દરમિયાન પણ આવો બોધ આપવાની પદ્ધતિ અસરકારક નીવડી છે. એ ઉપરથી સમજાય છે કે, બાળક જ્યારે બેભાનીમાં કે અર્ધજાગ્રત દશામાં હોય ત્યારે તેના મગજ પર કેટલી બધી સહેલાઇથી અસર કરી શકાય છે.

જો એક બાળક સ્વભાવથીજ બીકણુ અને ભૂતના તૂતથી, અંધારાથી અથવા બીજી કોઈ વસ્તુથી બ્હીતું હોય તો તે શયન કરે ત્યારે તેની માતા જો તેને બોધ આપે તો તે દુર્બળ હોય તોપણુ તેનો ભય મોટે ભાગે દૂર થયા વિના રહેતો નથી.

જો તે દુર્બળ, નાજુક કે બિમાર હોય તો તેની માતા તેને આરોગ્ય, શક્તિ, બળ અને શાંતિના વિચાર સહેલાઇથી પ્રેરી શકે અને જો તે બીકણુ હોય તો વિશ્વાસ અને હિંમતના વિચાર સહજમાં પ્રેરી શકે.

જે બાળક અભ્યાસ કરવામાં મંદ હોય અથવા શાળામાં નિષ્ફળ નીવડયું હોય તેને સફળતાના વિચાર પ્રેરવાથી ઘણી વાર તેનામાં અદ્દભુત શ્રદ્ધા અને આશા ઉપજે છે.

બાળક જ્યારે ઉંઘવા માંડે ત્યારે જો તેની માતા, તે જાગ્રત હોય તેવી રીતે તેને બોધ આપે તો જાગ્રદવસ્થામાં આપેલા બોધ કરતાં પણુ તેના પર ઘણી વધારે અસર થશે. કારણુ કે જાગ્રત સ્થિતિમાં બાળકના મનમાં જે દુરાગ્રહ, પ્રતીકાર કરવાની સ્વાભાવિક વૃત્તિ અને મના કરેલું કાર્ય કરવાની વૃત્તિ હોય છે, તે તે વખતે

× પ્રાચીન આર્ય માતા મૃદાલસાએ પોતાનાં સંતાનોને પારણામાં ઝુલાવતાં ઝુલાવતાં **शुद्धोसि बुद्धोसि निरंजनोसि संसारमायापरिवर्जितोसि** ઈ૦ હાલરડાં ગાઈને જીવનમુક્ત બનાવ્યા હોવાનું દૃષ્ટાંત આપણામાં પ્રસિદ્ધજ છે. “ભાઈ તો મારો ડાહ્યો, પાટલે બેસી નાહ્યો; પાટલો ગયો ખસી, ને ભાઇ ઉઠયો છે હસી; ભાઈની માસી માતી, ને માટલે પાણી જાતી.” પ્રકારનાં હાલરડાં પણ સદ્દગુણપ્રેરકજ છે. અજ્ઞાનજન્ય દુર્દશાઓ અને હાલનું ગોટપીટિયું, ગોખણિયું, સત્ત્વ નાશક, ફેન્સી તથા ખર્ચાળ બનાવનારૂં અને સંતાનોને હલકા નોકરો તથા નોકરાણીઓને ઉછેરવા સોંપનારૂં શિક્ષણ; એ બંનેને પ્રતાપે જે કેટલીક શુભ બાબતોનું સત્યાનાશ દેશમાં વળાતું રહ્યું છે તેમાં આ “હાલરડાં”ની બાબત પણ એક છે. —સંપાદક

દબાઇ ગયેલો હોય છે અને તે પોતાની માતાનો બોધ શાંત રીતે, સ્વાભાવિક રીતે અને શંકા ઉઠાવ્યા વિના સાંભળે છે. માટે જે જે શાણી માતાઓ પોતાનાં બાળકોને આવા પ્રકારે દુર્જનતાને બદલે સજ્જનતાનો, તિરસ્કાર અને દ્વેષને બદલે પ્રેમનો અને સ્વાર્થને બદલે નિઃસ્વાર્થપણાનો બોધ આપશે તેમને અલ્પ સમયમાંજ તેમની મનોવૃત્તિઓમાં મહત્ત્વનો ફેરફાર થયેલો જણાશે. તેમનામાં વિશ્વાસ, આશા, પ્રેમ, આનંદ, હિંમત, આત્મશ્રદ્ધા, શુદ્ધતા વગેરે સમસ્ત ઉચ્ચ અને ઉદાત્ત ગુણો આવી રીતે પ્રેરીને તેમના સ્વભાવમાં અદ્‌ભુત ફેરફાર કરવાને તેઓ શક્તિમાન થશે.

એવો પણ સમય આવશે, કે જ્યારે સમસ્ત માતાઓ, બાળકને સદ્‌ગુણી અને સચ્ચારિત્ર્યવાન બનાવવામાં સદ્‌બોધનું મહત્ત્વ કેટલું છે તે સમજશે અને તે સમજણને અમલમાં આણશે.

અત્યારે પણ થોડીક માતાઓ આવા પ્રકારના સદ્‌બોધના સામર્થ્યનો સ્વીકાર કરી ચૂકી છે; પરંતુ આગામી યુગમાં તો ચારિત્ર્યરચના અને જીવનપરિવર્તન કરવાની તેની અદ્‌ભુત શક્તિથી કોઇ પણ અજ્ઞાત રહેશે નહિ.

અત્યાર સુધી જે માતાઓએ આ રીતે સદ્‌બોધ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો ન હોય તેઓ જો હવે તેમ કરવા માંડશે તો ખાત્રી છે કે, શયન કર્યા પૂર્વે શુદ્ધ અને ઉચ્ચ વિચારોથી બાળકોનાં મગજ ભરી નાખવાના ચાલુ અભ્યાસને પરિણામે થોડાજ સમયમાં જે સુંદર પરિણામો આવશે તે જોઇને તેઓ આશ્ચર્યચકિત થઈ જશે.

મારી ખાત્રી છે કે, જેઓ પોતાની જાતને પણ આ પ્રકારે બોધ આપવાનો પ્રયત્ન કરશે તેમને શયન કર્યા પૂર્વે મનમાંથી સર્વ ચિંતા અને વ્યાકુળતા, ઇર્ષ્યા અને દ્વેષ, બુદ્ધિને ઢાંકી દેનારી વસ્તુ દૂર કરવામાં અને અપેક્ષિત વસ્તુઓ મેળવવામાં સફળતા મળ્યા વિના રહેશે નહિ.

જ્યારે તમે શયન કરો ત્યારે દરરોજ આ વાતની તપાસ કરીનેજ સૂજો કે, એ સમયે તમારા મગજમાં માત્ર તમને અધિક સારા બનવામાં સહાય કરે એવાજ વિચારો હોવા જોઇએ.

તમે શયન કરો ત્યારે તમારા મનમાંથી કાળાં ચિત્રો અને કુવૃત્તિઓને દૂર કરજો અને માત્ર સુંદર ચિત્રો તથા આશા અને પ્રત્યેક પ્રાણી પ્રત્યે સહાનુભૂતિના વિચારોજ ધારણ કરજો. સૂતી વખતે નિષ્ફળતા, રંકતા, અશાંતિ, નિરુત્સાહ, નિરાશા, શોક, લાચારી કે ઉદાસીના વિચાર જરા પણ કરશો નહિ.

प्रकरण ५ मुं–योग्य चिंतनथी आरोग्यप्राप्ति

"મનની ઉચ્ચતા ઔષધિથી રૂઝી ન શકાય એવા ઘાવોને પણ રૂઝવી નાખે છે." —કાર્ટરાઈન

"પોતાનું કાર્ય મનુષ્યને સુધારવું પડે એવી અપૂર્ણ રીતે પ્રભુએ પોતાનું કામ જરા પણ કર્યું નથી."

હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયવાળા અધ્યાપક જેમ્સ જણાવે છે કે, "કેટલાક લોકો હવે આત્મવિદ્યાથી થતી રોગનિવૃત્તિમાં અને આત્મવિદ્યાનાં ઇતર સ્વરૂપોમાં શ્રદ્ધા રાખતા થવાથી હાલ આપણે પુષ્કળ નવીન વિચારો પ્રસાર પામતા જોઇએ છીએ અને એ વિચારો ખરેખર આરોગ્યદાયક તથા આશાજનક છે. એ વિચારોના પ્રતાપે અનેક મનુષ્યોને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના નાના મોટા લાભો અને શક્તિઓ ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે. ચિંતા કરાવનારી વસ્તુઓ પર ધ્યાન નહિ આપવું, ચિત્તને એકાગ્ર કરવું, આનંદી બનવું, મિલનસાર સ્વભાવ રાખવો, દ્રઢતા ધારણ કરવી, એ શક્તિઓ મનુષ્યને એનાથી અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. મારા પરિચયનો એક ભલામાં ભલો માણસ હાલમાં વક્ષસ્થળમાં થયેલા નાસુરથી પીડાય છે. વૈદ્યોને તે માનતો નથી. તે ડહાપણભરેલું છે કે ગેરડહાપણ-ભરેલું છે તેની તુલના હું કરતો નથી; પરંતુ વિચાર શું કરી શકે છે તેના દૃષ્ટાંત તરીકેજ માત્ર હું તેની વાત અહીં ટાંકું છું. પોતાના મનોબળથી તે મહિનાઓ થયાં સાજો રહ્યો છે અન્યથા તે હતોત્સાહ બની ગયો હોત અને શય્યાવશ થયો હોત. વિચારબળથી તેનું દુઃખ અને દૌર્બલ્ય દૂર થયું છે અને હવે તે આનંદી તથા પ્રવૃત્તિશાળી જીવન ગાળી શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેનું જીવન તેની આસપાસનાં માણસોને માટે અસાધારણ લાભદાયક નીવડયું છે."

પોતાના આરોગ્યનો આધાર કેટલે બધે અંશે સદ્વિચાર ઉપર રહેલો છે તે ઘણા થોડા લોકો જાણે છે. જો તમે અનારોગ્ય અને વ્યાધિના વિચાર કરશો તો તે વસ્તુ તમારા શરીરમાં મૂર્તિમંત થયા વિના રહેશે નહિ. તમારો એ વિચાર શરીરમાં કોઈ સ્થળે પણ

દેખાઇ આવશેજ. જો તમે આરોગ્ય સંબંધી વિચાર કરશો તો તમને આરોગ્યજ પ્રાપ્ત થશે અને અનારોગ્ય વિષે વિચાર કરશો તો તમને વ્યાધિજ પ્રાપ્ત થશે. જે માણસ નિરંતર પોતાના મનમાં અપવિત્રતાનાં ચિત્રો ધારણ કરે છે તે પવિત્ર રહે એ જેમ અશક્ય છે. તેમ વ્યાધિના વિચાર કરી આરોગ્ય સંપાદન કરવું એ પણ અશક્યજ છે. મનમાં જો વ્યાધિ હોય તો શરીરમાં સ્વસ્થતા હોઇ શકેજ નહિ.

આરોગ્યનો ઝરો જો કોઇ પણ સ્થળે ભ્રષ્ટ બનતો હોય તો તે તેના મૂળમાં–એટલે કે વિચારમાં અને આદર્શમાં–જ ભ્રષ્ટ બને છે.

અમુક અમુક મનોવૃત્તિઓની અસર અમુક અમુક અવયવો ઉપર તો ખાસ કરીને થતી જણાય છે. અત્યંત સ્વાર્થિપણું, લોભ અને ઈર્ષ્યા ખાસ કરીને યકૃત્ અને તલ્લી ઉપર અસર કરે છે. તિરસ્કાર અને ક્રોધ મૂત્રાશયના રોગને બહુ વધારી મૂકે છે. દ્વેષ યકૃત્ અને હૃદય ઉપર ગંભીર અસર કરે છે.

મનમાં જો ભય, ચિંતા કે વ્યાકુળતા હોય તો હૃદય પર તેની શીઘ્ર અસર થાય છે. આ વાતમાં કાંઈ પણ શંકા નથી કે, મન જો હમેશાં ચિંતા, વ્યગ્રતા કે દ્વેષથી ભરેલું રહેતું હોય તો તેથી હૃદયમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. મનની અસ્વસ્થતા દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલા હૃદયના વ્યાધિઓથી હજારો લોકો મરણ પામ્યા છે.

લંડનના "લૅન્સેટ" પત્રમાં ડૉ૦ સ્નો ખાત્રીપૂર્વક જણાવે છે કે, પુષ્કળ માણસોને નાસુરનું દર્દ--ખાસ કરીને વક્ષસ્થળ અને ગર્ભસ્થાનમાંનાં નાસુરો–મનની વ્યાકુળતા અને ચિંતાને લીધે થાય છે. ડૉ૦ ચર્ટન 'બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલ'માં જણાવે છે કે, કમળાનો વ્યાધિ ચિંતાને લીધે થાય છે.

અશાંતિદાયક વિચારથી યકૃત્ ઉપર બહુ ગંભીર અસર થાય છે. મનને મોટા ધક્કા પહોંચવાથી–ખાસ કરીને વારંવાર અત્યંત ક્રોધ કરવાથી–ઘણી વાર કમળો થાય છે.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, દીર્ઘકાલીન નિરાશા અને વ્યાકુળતાથી ઘણા લોકોની પ્રકૃતિ પિત્તપ્રધાન બની જાય છે.

ડૉ૦ મર્ચિસને કે જેમનાં વચનો અતિ પ્રમાણભૂત ગણાય છે તેઓ જણાવે છે કે "યકૃતના પ્રારંભિક વ્રણનું કારણ એટલી બધી વાર દીર્ઘકાલીન ચિંતા અથવા વ્યગ્રતાનું જણાયું છે કે જે જાણીને હું આશ્ચર્યચકિત થયો છું. આ જાતના કેસો એટલા બધા બન્યા છે કે તેમને માત્ર દૈવયોગ તરીકે ગણીજ શકાય નહિ."

ત્વચાના ધર્મો પર લાગણીઓની અસર થાય છે. સર બી.

ડબ્લ્યુ રિચર્ડસન "વ્યાધિનું ક્ષેત્ર" નામે ગ્રંથમાં લખે છે કેઃ–

"અત્યંત માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી ચામડી ફાટી જાય છે. વ્રણ, નાસુર, ફેફરૂં અને ઉન્માદમાં મનોવૃત્તિ અગાઉથી બગડે છે. ખરૂં જોતાં મનનીજ અસરથી ઉપજતા અનેક શારીરિક રોગો વિષે આપણે બહુજ થોડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ."

આપણે વ્યાધિનું ચિંતન કરીને કદી પણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ; અપૂર્ણતાનો વિચાર કરીને કદી પણ સંપૂર્ણતા મેળવી શકીશું નહિ; તેમજ અસ્વસ્થતાનો વિચાર કરીને કદી પણ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ.

આપણે આપણા મનમાં નિરંતર આરોગ્ય અને સ્વસ્થતાનો ઉચ્ચ આદર્શ રાખવો જોઇએ; અને આપણે જેવી રીતે અપરાધ કરવાની લાલચની સામે થઇએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે અશાંતિના પ્રત્યેક વિચારની–શાંતિના પ્રત્યેક શત્રુની–સામે યુદ્ધ કરવું જોઇએ. તમારી પ્રકૃતિની જે સ્થિતિ તમે ઇચ્છતા ન હો તે વિષે કદી પણ વાતચીત કે ચર્ચા કરશો નહિ. તમારી વેદનાઓનો વિચાર કરશો નહિ કિંવા રોગનાં ચિહ્નો તપાસશો નહિ. વૈદ્યો જણાવે છે કે, જે માણસ પોતાની પ્રકૃતિનો અભ્યાસ કર્યા કરે છે, પોતાની જાત વિષે વિચાર કર્યા કરે છે અને પોતાના રોગનાં લક્ષણો તપાસ્યા કરી રોગનું લેશ પણ ચિહ્ન જણાતાં ગભરાઇ ઉઠે છે તે કદી પણ નીરોગી રહી શકતો નથી.

વાંચનાલયો અને પુસ્તકશાળાઓના કારકુનો જણાવે છે કે, પાઠકો વૈદક સંબંધી પુસ્તકોની માગણી વધારે કરે છે. જેઓ પોતાને કોઇ ખાસ રોગના ભોગ થઇ પડેલા માને છે તેમને ઘણી વાર તે રોગ સંબંધી સમસ્ત લખાણ વાંચવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે. જ્યારે તેમને જણાય છે કે, તે રોગના લેખમાં દર્શાવેલાં કેટલાંક ચિહ્નો તેમનાં પોતાનાં ચિહ્નોની સાથે મળતાં આવે છે ત્યારે તે રોગ તેમને લાગુ પડેલો છે એવી તેમને વિશેષ ખાત્રી થાય છે અને આ ખાત્રીનું બળ ઘણી વાર તેમની સ્વસ્થતાના માર્ગમાં સૌથી મોટા વિઘ્નરૂપ થઇ પડે છે.

વિવિધ કલ્પનાઓ ધરાવનારા નાજુક પ્રકૃતિના માણસો જીવનને ક્વચિતજ સંપૂર્ણ શાણપણ અને નિર્વિકાર દૃષ્ટિથી જુએ છે. તેમની વિચારશક્તિ ભ્રષ્ટ બની જવાનો અને તેઓ કાગનો વાઘ બનાવી દે છે એવો બહુ સંભવ હોય છે. જરા દુઃખ કે પીડા થાય તો તેઓ તેને મોટું સ્વરૂપ આપે છે અને તેમે કોઇ ભયંકર

રોગનું લક્ષણ ગણે છે. આ લોકોની ઉપર વંશપરંપરાગત રોગની માન્યતા પ્રબળ અસર કરે છે. જો તેમનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ વ્યાધિથી પરિપૂર્ણ હોય, જો તેમના પૂર્વજો ક્ષય, નાસુર અથવા બીજા કોઇ ભયંકર રોગોથી મરણ પામ્યા હોય, તો આ ભયંકર વ્યાધિઓ પૈકી એક અથવા બેના ભોગ તેઓ થઇ પડશે એમ તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે. આથી તેમનાં જીવન ભયમાં ને ભયમાં જાય છે; તેમના આરોગ્યને ગંભીર હાનિ થાય છે અને તેમના કાર્યની શક્તિ મંદ પડી જાય છે.

મસ્તક પર આવો ભય હમેશાં ઝઝુમી રહેલો હોય ત્યારે જીવન ગાળવું કેટલું ભયંકર થઇ પડે છે! મૃત્યુના ભૂતને નિરંતર સાથે લઇને ફરવું અને દીર્ઘકાળ જીવવું નથી એવી દૃઢ માન્યતા સહિત કોઇ પણ સમયે વિકાસ પામે અને તમારો અંત આણે એવાં ભયંકર વ્યાધિનાં બીજો તમારામાં રહેલાં હોવાની ખાત્રી સહિત જીવન ગાળવું એ કેટલું મૂર્ખતાભરેલું અને સર્વશક્તિસંહારક કાર્ય છે!

ધારો કે, એક માણસ પાઠશાળાનું અને ધંધાવિષયક શિક્ષણ લેવામાં વર્ષોનાં વર્ષો વ્યતીત કરે છે અને તે ઉપરાંત ખાસ ધંધો શીખવામાં બીજાં કેટલાંક વર્ષો ગાળે છે અને તે સર્વ સમય તેના મનમાં એવો ભય રહ્યા કરે છે કે, કોઇક ભયંકર વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી તેનું અકાળ મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે! આ ભય એકાદ નેપોલિયન જેવાની પણ મહત્ત્વાકાંક્ષા નષ્ટ કરવાને પૂરતો છે.

હું નાજુક પ્રકૃતિનાં કેટલાંક એવાં માણસોને ઓળખું છું, કે જે પોતાના મનમાં નિરંતર અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાના વિચારોજ કર્યા કરે છે. તેઓ હમેશાં પોતાની વેદનાઓ વિષેના વિચાર અને ચર્ચા કરે છે. તેઓ પોતાના રોગનાં લક્ષણો તપાસે છે; તેનો અભ્યાસ કરે છે અને અંતે તેઓ જેની વાટજુએ છે તે તેમને પ્રાપ્ત થાય છે! બીજી વસ્તુ તેમને પ્રાપ્ત થઇ શકેજ નહિ. જો આથી ભિન્ન પ્રકારના વિચાર કરવામાં આવે–વ્યાધિને બદલે આરોગ્યતાના વિચાર કરવામાં આવે–તો ઘણા દર્દીઓ ઔષધ વિના સાજા થાય. કેમકે આરોગ્યના વિચાર એ જગતમાં મહાનમાં મહાન ઔષધ છે.

“આજે મને ઠીક લાગતું નથી,” “મને અસ્વસ્થતા જણાય છે,” “હું દુર્બળ છું,” “હું અર્ધો માંદા જેવો રહ્યા કરું છું,” “મારો ખોરાક મને અનુકૂળ પડતો નથી,” “ગઇ રાત્રે મને ઉંઘ બરાબર ન આવી, તેથી આજે હું બહુ કામ કરી શકીશ નહિ.” એવા એવા વિચારો મનમાં રાખ્યા કરવાથી ઘણા માણસો પોતાની

કાર્યશક્તિને ઘટાડી નાખે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ સદાકાળ બિમાર, અર્ધ બિમાર અથવા અશક્ત રહે છે.

જો તમે નિરંતર એવા વિચાર કર્યા કરશો કે " હું કંગાલ, દુર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત છું," "હું દિનપ્રતિદિન અધોગતિમાં પડતો જાઉં છું," તો તમે મજબૂત અને નીરોગી બનવાની આશા શી રીતે રાખી શકશો ?

જો તમે નિરંતર તમારી દુર્બળતાનો વિચાર કર્યા કરશો અને તમારી નાજુક પ્રકૃતિને માટે અફસોસ કર્યા કરશો તો તમને આરોગ્ય અને બળ કદી પણ મળશે નહિ. આરોગ્ય એ અખંડતા છે. આરોગ્ય એ સમગ્રતા છે, સંપૂર્ણતા છે. જો તમે કોઈ બીજી વસ્તુની વાત કરશો તો તે તમને પ્રાપ્ત થશે. કારણ કે **તમારા માગ્યા પ્રમાણેજ તમને મળશે.** "

તમારી જાતને તમારા આરોગ્યની વકીલાત કરતો વકીલ માનો. તમે જેટલાં પ્રમાણો લાવી શકો તેટલાં લાવો. તમારો કેસ તમારા વિરોધીને સોંપી દેશો નહિ. તમારા સર્વ બળથી તમે પોતેજ તમારી વકીલાત કરજો.

આ પ્રકારની માનસિક વકીલાતથી–બળવાન, જુસ્સાદાર, નિશ્ચયાત્મક દલીલથી–તમારા શરીર પર કેટલી અસર થાય છે તે જાણીને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

એક વાર એક વૈદ્યે દર્દીઓના એક વૉર્ડમાંથી પસાર થતાં અવિચારપૂર્વક દર્દી સાંભળી શકે એટલા મોટા અવાજે ત્યાંની એક સેવિકાને કહ્યું કે "પેલો દર્દી જીવી શકશે નહિ." તે તરુણ દર્દી મનની સ્વાસ્થ્યદાયક શક્તિથી પૂરતી રીતે વિદિત હોવ.થી તેણે પરિચારિકાને અતિ ભારપૂર્વક જણાવ્યું કે "હું અવસ્ય જીવીશ." અને તે સાજો થયો !

બિમારી અને વ્યાધિના વિચાર કરીને, શારીરિક દુર્બળતા અને અશક્તિના વિચાર કરીને આપણે આપણી જાતને કેટલી નિર્બળ બનાવી દઇએ છીએ અને રોગનો પ્રતીકાર કરવાની શક્તિનો કેટલો નાશ કરીએ છીએ તે આપણે જાણતા નથી.

જો આપણે હમેશાં શક્તિ અને બળનો આદર્શ, આરોગ્યનો આદર્શ, દુર્બળતાને બદલે સામર્થ્યનો આદર્શ, અખંડતા, સમગ્રતા, સંપૂર્ણતાનો આદર્શ આપણા મનમાં ધારણ કરી શકીએ; જો આપણે નિયમોનો ભંગ કરવાથી, દુરાચારી જીવન ગાળવાથી અને પાપ કરવાથી બનતા હાસ્યાસ્પદ મનુષ્યને બદલે ઇશ્વરે બનાવવા ધારેલા દિવ્ય મનુષ્યનો આદર્શ ધારણ કરી શકીએ; તો પછી બિમારી, નિર્બ-

ળતા અને અશક્તિનો આદર્શ ધારણ કરવાને માટે સ્થાન રહેશે નહિ.

જો આપણે આપણા મનને કૃષ્ણ, બુદ્ધ કે ક્રાઇસ્ટના મન જેવું બનાવી શકીએ તો આપણે રોગના ભોગ થઇ પડીશું નહિ. તેમ થતાં તેમના મનમાં જેમ અપવિત્રતા અને પાપને સ્થાન મળી શક્યું ન હતું તેમ રોગ આપણી ઉપર આક્રમણ કરી શકશે નહિ.

એક એવો સમય આવશે, કે જ્યારે યોગ્ય વિચારપ્રણાલી સમગ્ર મનુષ્યજાતિને માટે રોગને અટકાવનારા મહાન ઔષધિરૂપ થઇ પડશે અને માત્ર અયોગ્ય વિચારને લીધેજ શરીરમાં અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે એમ સૌ સમજશે. હમ્બોલ્ટે કહ્યું હતું કે "એવો સમય આવશે કે જ્યારે બિમાર પડવું એને મનુષ્ય લજ્જાજનક કાર્ય ગણશે. જગત તેને ગેરવર્તણુંક ગણશે અને તેને કોઇક ખરાબ વિચારનુંજ પરિણામ ગણશે."

હું માનું છું કે, એવો સમય આવશે કે જ્યારે પવિત્રતા, વિશુદ્ધતા અને શક્તિના વિચારો આરોગ્યદાયક ગણાશે. દાખલા તરીકે આપણે અજીર્ણને જઠરની અવ્યવસ્થાનું પરિણામ માનતા હતા; હવે આપણે જાણીએ છીએ કે, તે અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાના વિચારોનું પરિણામ છે; તે વ્યાકુળતા, ચિંતા, દ્વેષ અને શોકનું સંતાન છે.

એવો સમય આવશે, કે જ્યારે લોભ અને સર્વ પ્રકારની સ્વાર્થિતા રોગ ગણાશે અને તે દ્વારા કોઇક પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થઇ તે બહુ હાનિકારક થઇ પડે છે એમ મનાશે. પોતાની સ્વાર્થિતાને લીધે શારીરિક દુઃખ સહન કરી લોકો કેટલી હાનિ ભોગવે છે તેની તેમને થોડીજ ખબર હોય છે.

અનારોગ્યના વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ; રોગના વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ; આ કે પેલો રોગ આપણા શરીરમાં ગુપ્ત રહેલો છે એવા વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ; આપણામાં રોગનાં એવાં બીજો રહેલાં છે કે જે માત્ર વિકસિત થઇને આપણો નાશ કરવાનીજ તક શોધી રહ્યા છે એવા વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ. જો આપણે આવા વિચાર કરીશું તો આપણે આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યશક્તિને ગંભીર હાનિ કર્યા વિના રહીશું નહિ.

અશાંતિનો પ્રત્યેક વિચાર, અસ્વાસ્થ્યનો પ્રત્યેક વિચાર, દુઃખી શારીરિક સ્થિતિનાં મનમાં ધારણ કરેલાં સમસ્ત વિવિધ ચિત્રો, ભયના સમસ્ત ભયંકર વિચારો, ક્રોધ, તિરસ્કાર, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, લોભ અને સ્વાર્થના સમસ્ત વિચારો માણસની પાચનશક્તિને બગાડે છે અને સમસ્ત શારીરિક ક્રિયાઓમાં અવ્યવસ્થા કરે છે.

આપણું મન એજ આપણા આરોગ્યનો વિધાતા છે અને

આપણે આપણા મનમાં આરોગ્યનો જેવો આદર્શ ધારણ કરીએ તેથી વિશેષ નીરોગી આપણે બની શકીએજ નહિ. જો આપણા આદર્શમાં નિર્બળતા કે દોષ હશે તો તેના પ્રમાણમાં આપણા આરોગ્યમાં પણ નિર્બળતા કે દોષજ ઉપજશે.

જ્યાં સુધી આપણે આરોગ્યના વિચાર કરીએ છીએ અને બળવાન તથા મજબૂત થવાની આપણી શક્તિ વિષે શંકા રાખીએ છીએ; જ્યાં સુધી આપણે આપણી જાતને વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી જકડાયેલી માનીએ છીએ અને જ્યાં સુધી આપણો આદર્શ દોષમય હોય છે ત્યાંસુધી આપણે કદી પણ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકતા નથી. જો આપણે સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યના વિચાર કરીએ તોજ આપણને સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે.

કોઇક પ્રકારે ઘણા લોકો એમ ધારતા જણાય છે કે, આરોગ્ય આપણને નસીબ અથવા ભાગ્યથી પ્રાપ્ત થાય છે અને તે ઘણે અંશે વંશપરંપરાનો તથા જેમાં ઝાઝો ફેરફાર ન થઇ શકે એવી પ્રકૃતિનો પ્રશ્ન છે. પરંતુ આપણા સુખ અને આપણા ધંધાના સંબંધમાં આપણે આવો વિચાર શા માટે ધરાવતા નથી? આપણા જીવનકાર્ય માટે આપણી જાતને તૈયાર કરવાને આપણે ઘણો પરિશ્રમ કરીએ છીએ અને ઘણાં વર્ષો વ્યતીત કરીએ છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે શિક્ષણ, વ્યવસ્થા અને પદ્ધતિશીલતાના શાસ્ત્રીય નિયમો પરજ જીવનસાફલ્યનો આધાર છે; અને જો સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો પ્રત્યેક પગલું બહુ વિચાર અને ચિંતન કર્યા પછીજ ભરવું જોઇએ; આપણે જાણીએ છીએ કે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સખ્ત કામ કર્યા પછીજ આપણે એકાદ ધંધા કે વ્યાપારમાં સ્થાપિત થઇ શકીએ છીએ; પરંતુ આપણું આરોગ્ય કે જેની ઉપર અન્ય પ્રત્યેક વસ્તુનો આધાર હોય છે તે પ્રાપ્ત કરવાને આપણે ઘણી થોડી તસ્દી લઇએ છીએ.

સમસ્ત મનોબળ અને કાર્યબળ આરોગ્ય ઉપર આધાર રાખે છે. શારીરિક સ્વસ્થતા આપણી કાર્યશક્તિમાં દશગણો વધારો કરે છે. તે ઉત્સાહ અને સ્વાભાવિકતાને જન્મ આપે છે; તે આપણી તુલનાશકિત, વિવેકશકિત, નિશ્ચયશક્તિ અને કાર્યશક્તિને દૃઢ કરે છે. આ સર્વ વાતો તરફ આપણે જોઇશું તો આરોગ્ય મેળવવા અને સંભાળવા માટે આપણે અત્યંત ઉદ્યોગ કર્યા વિના રહીશું નહિ.

બીજા કોઇ પણ મહત્ત્વના કાર્યની પેઠે આપણે આપણા આરોગ્યનો પાયો સૌથી વિશેષ ડહાપણભરેલી અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓ સમજીને અને પાલન કરીને નાખવો જોઇએ. જેવી રીતે એક

કાયદાનો અભ્યાસી કાયદાનાજ વિચાર કરે છે; કાયદાનીજ વાત કરે છે; કાયદાનાંજ પુસ્તકો વાંચે છે અને કાયદાનાજ વાતાવરણમાં રહે છે; તેવીજ કાળજીથી આપણે આરોગ્યના વિચાર કરવા જોઇએ; આરોગ્યની વાતો કરવી જોઇએ અને આરોગ્યનો આદર્શ ધારણ કરવો જોઇએ.

આરોગ્ય એ ઘણે અંશે એક માનસિક પ્રશ્ન છે. માત્ર નિયમિત ખાનપાનથીજ આરોગ્ય મળશે નહિ, પરંતુ એ ઉપરાંત ડહાપણભરેલા યોગ્ય વિચારથી તે આપણે મેળવવું જોઇએ.

વ્યાધિને બદલે આરોગ્યના, દુર્બળતાને બદલે સબળતાના, અસ્વસ્થતાને બદલે સ્વસ્થતાના વિચાર, ભ્રામક વિચારને બદલે સત્ય વિચાર, તિરસ્કારને બદલે પ્રેમના વિચાર અને વિનાશક ને બદલે વિધાયક વિચાર ધારણ કરવાથીજ આપણે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

શ્રદ્ધા એ આરોગ્યનું એક સબળ સાધન છે. આરોગ્ય, શાંતિ અને સુખના વિચારથી આપણે આપણું આરોગ્ય જાળવી શકીશું; એવી આપણે સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ.

જ્યાંસુધી આપણે આરોગ્ય જાળવી રાખવાની આપણી શક્તિ વિષે શંકા રાખીશું, જ્યાંસુધી આપણે વ્યાધિ, દુર્બળતા અને પૂર્વજો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલા રોગ વિષે વિચાર કર્યા કરીશું ત્યાંસુધી આપણે સ્વાભાવિક શારીરિક સ્થિતિ, સુદૃઢતા અને સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકીશું નહિ.

એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે અસ્વસ્થતાના વિચાર કરવાના કાર્યને આપણે આપણા બગીચામાં કાંટાળા ઝાડનાં બીજ વેરવા જેવું હાનિકારક ગણીશું.

જો આપણે અનારોગ્યના કારણ અથવા બહાનાથી આપણાં કર્તવ્યો નહિ બજાવીએ તો આપણી પ્રમાણિકતા વિષે શંકા લાવવામાં આવશે; આપણને નિર્બળ કે ધૂર્ત ધારવામાં આવશે. આપણી બિમારી દ્વારા એમજ સમજવામાં આવશે કે, આપણે સત્ય વિચાર કર્યા નથી; સત્ય ઉદ્દેશો ધારણ કર્યા નથી; આપણે પાપ કર્યાં છે અને વેદના તથા મહત્ત્વકાંક્ષાના દબાઇ જવાના રૂપમાં તેનો દંડ ભોગવીએ છીએ.

આજે ઘણા લોકો પોતે બિમાર છે એમ કહેતાં શરમાય છે. કારણ કે તેઓ જાણે છે કે તેમનાથી કોઇક સ્થળે પાપાચાર થયો છે; સ્વસ્થતા અને આરોગ્યના નિયમનો ભંગ થયો છે; એમ તે દર્શાવે છે. આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે, બિમાર પડવું એ અનાવશ્યક છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ જે મહાન કાર્યો કરવાને પ્રભુનાં સંતાનોને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યાં છે તે કાર્યો જે સમયે કરવાં જોઇએ તે સમયે તેમણે અફસોસ કરવો, દુઃખ ભોગવવું અને રોદણા રડવા એ

તેમને માટે બહુજ લજ્જાજનક છે. આપણુને જે દૈવી જીવન ભોગવવાને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે તેજ આપણે ભોગવવું જોઇએ. આપણી રચનાજ એવા પ્રકારની કરવામાં આવે છે કે આપણુને આપણી નિત્યતાના સ્મરણમાત્રથી પણ આનંદ પ્રાપ્ત થાય.

આપણુને જ્યારે આપણી સત્ય દિવ્યતાની ઝાંખી થશે ત્યારે આપણે બિલકુલ બિમાર પડીશું નહિ. હાલમાં આપણુને ચોરીનો સ્વીકાર કરવાથી જેટલી શરમ ઉપજે છે તેટલી શરમ આપણુને વાયુ, સંધિવા, અજીર્ણ આદિનો સ્વીકાર કરવાથી ઉપજશે. જેટલી સ્વાભાવિકતાથી ગુલાબનું પુષ્પ સૌંદર્ય અને સુગંધનો પ્રસાર કરે છે તેટલીજ સ્વાભાવિકતાથી આગામી યુગનો માણસ આરોગ્ય અને આનંદનો પ્રસાર કરશે. તે જેટલી સ્વાભાવિકતાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરશે તેટલીજ સ્વાભાવિકતાથી ચૈતન્ય અને બળનો પ્રસાર કરશે. તે માત્ર આરોગ્યનાજ વિચારો કરતો હોવાથી બનતાં સુધી અનારોગ્યનો એક પણ વિચાર પ્રસારી શકશે નહિ. આપણે માત્ર આપણા વિચારોનાં પરિણામોજ અનુભવીએ છીએ–ભોગવીએ છીએ.

વિચારો એ વસ્તુઓ છે અને તેઓ પોતાનાં લાક્ષણિક ચિહ્નો મન ઉપર અંકિત કરી જાય છે. આનંદનો કોઈ પણ વિચાર શોક કે વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરી શકતો નથી. ભયનો વિચાર કરવાથી હિંમત કે શ્રદ્ધા આવી શકતી નથી. માત્ર હિંમતનાજ વિચારો શ્રદ્ધા ઉપજાવી શકે છે.

કોઇક મહાવૈદ્યે કહ્યું છે કે, પ્રત્યેક મનુષ્યમાં કોઇ એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે કદી પણ જન્મતી નથી; કદી પણ બિમાર પડતી નથી કદી પણ મરતી નથી; અને આ કોઇક વસ્તુજ આ દિવ્ય અને સર્વશક્તિમાન વસ્તુજ ખરૂં જોતાં આપણા રોગને દૂર કરે છે. આ વસ્તુને આપણે બીજું ગમે તે નામ આપીએ, પરંતુ એ વસ્તુજ આપણુને ઉત્પન્ન કરે છે અને આપણુને બળ આપે છે. એને આપણે પરમાત્મા કહીએ; મહાન શક્તિ કહીએ; દિવ્ય શકિત કહીએ; સર્વવ્યાપક શકિત કહીએ કે બીજી ગમે તે સંજ્ઞા આપીએ; પરંતુ એ સર્ગશકિત છે અને એજ સર્વાધાર, અનંત અને અખૂટ શકિત છે.

જે શકિતએ આપણુને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ શકિત આપણુને સાજા કરે છે. જો આપણે માત્ર આ અમર તત્ત્વ–આપણામાં રહેલી આ ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ–ની સાથે તાદાત્મ્ય થઈ શકીએ તો આપણુને શ્રેષ્ઠ કાર્યશકિત જરૂર પ્રાપ્ત થશે; ઉત્તમ સુખ મળશે અને જ્યાંસુધી આપણે આપણામાં રહેલી આ કોઇક વસ્તુની સાથે–આ જન્મમરણરહિત, પાપરહિત, દિવ્ય વસ્તુની સાથે–તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત

કરી શકીશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે કદી પણ શ્રેષ્ઠ શક્તિમાન અથવા સુખી થઇ શકીશું નહિ. આપણામાં રહેલી સત્ય વસ્તુ–આપણા જીવનનું ઉંડામાં ઉંડું સત્ય–તે એજ છે; આપણું સ્વતઃસિદ્ધ અધિષ્ઠાન પણ એજ છે; આપણા પર પ્રકૃતિરૂપ વિંટાયેલાં આપણાં શરીર, ઇંદ્રિયો, વૃત્તિઓ ઇત્યાદિ સર્વ નશ્વર પડો કે જે પડોમાંજ ભ્રાંતિને લીધે આપણે આપણું પોતાપણું માની બેઠા છીએ તે સર્વ પડોને બાદ કરતાં જે મૂળ વસ્તુ રહે છે; જે કદી મરતી કે જન્મતી નથી અને જે સચ્ચિદાનંદરૂપ છે તે એજ છે; તેજ આપણે પોતે છીએ.

સારંગીના તારને જે કાટ ધીમે ધીમે ખાઇ જાય છે તે કાટ કાંઇ તે તારમાં રહેલા સૂરની એકતાના મહાન નિયમનો નાશ કરી શકતો નથી. જે રોગ જ્ઞાનતંતુઓનાં–મગજનાં–પરમાણુઓને ખાઇ જાય છે તે રોગ કાંઇ આપણામાં રહેલા સત્ય પર–આપણા જીવનના સત્ય પર–જરા પણ અસર કરી શકતો નથી. કેમકે તે સત્ય અવિનાશી અને અમર છે. આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ તે મૃત્યુ પણ તેને જરા સરખો સ્પર્શ કરી શકતું નથી. મહાન પેગંબરો, અવતારો અને મહાત્માઓની પેઠે આપણે સર્વેએ પણ આ વાત બહુજ નિઃશંકપણે યાદ રાખવાની અને દૃઢ કરવાની છે કે, આપણામાં કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે કદી પણ બિમાર પડી શકતી નથી; કદી પણ રોગને વશ થઇ શકતી નથી અને જે અમર છે; એ વસ્તુ તે આપણો આત્મા–આપણે પોતેજ–છીએ.

મનુષ્ય એ મનરૂપી ચિત્રનું પ્રતિબિંબ છે; અર્થાત્ એક વાર એ ચિત્ર જેવા પ્રકારનું રચાયું હતું તેવોજ મનુષ્ય અત્યારે બનેલો છે. જીવનનું આ એક મહાન સત્ય છે.

સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન, સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સર્વત્ર વ્યાપક હોવાથી આપણે વારંવાર એવાજ વિચાર કરવા કે "આપણે પરમાત્મામાંજ વસીએ છીએ, પરમાત્મામાંજ હાલીએ ચાલીએ છીએ અને પરમાત્મામાંજ જીવન ગાળીએ છીએ." આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો આ આબાદ માર્ગ છે. સમસ્ત સ્વાસ્થ્યના પાયારૂપે રહેલું સ્વાસ્થ્ય આજ છે. ઋષિમુનિઓની પેઠે તમે પણ એમજ માનો કે, કોઇ પણ શક્તિ તમને આ દિવ્ય પ્રેમમૂર્તિથી–આ સર્વવ્યાપક શક્તિથી–જુદા કરી શકે એમ નથી. એ પરમ પ્રેમ અને પૂર્ણ સત્ય હમેશાં તમારે માટે કામ કર્યા કરે છે. માટે તમે હમેશાં દૃઢતાપૂર્વક માનો કે, પરમાત્મશક્તિ એજ કેવળ વિશ્વની મૂળ અને સાચી શક્તિ છે. સમગ્ર સૃષ્ટિનું અને સમગ્ર જીવનનું મૂળ આજ શક્તિમાં રહેલું છે.

प्रकरण ६ ठ्ठुं–मनोविज्ञान

"મનુષ્યની પ્રત્યેક વૃત્તિ અને વિચાર તેના મગજ ઉપર અંકિત થાય છે. આ પ્રકારે મનુષ્ય પોતાનું જીવનચરિત્ર પ્રથમ પોતાના શરીરમાંજ લખે છે–રચે છે, અને આ પ્રકારે દેવદૂતોને તેમનું પોતાનું જીવનચરિત્ર તેમના પોતાનાજ શરીરમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે."

—સ્વીડનબૉર્ગ

અધ્યાપક એલ્મર સી. ગેટસે કરેલા પ્રયોગોએ બતાવી આપ્યું છે કે ક્રોધ, તિરસ્કાર અને ઇતર દુર્વૃત્તિઓ શરીરમાં એવાં હાનિકારક મિશ્રણો અને બનાવટો ઉત્પન્ન કરે છે કે જેમાંનાં કેટલાંક અત્યંત વિષમય હોય છે. એજ પ્રમાણે સારી વૃત્તિઓ પુષ્ટિકારક રાસાયનિક તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે, કે જે શરીરનાં પરમાણુઓને શક્તિ ઉપજાવવાને ઉત્તેજિત કરે છે.

અધ્યાપક ગેટસ જણાવે છે કે "પ્રત્યેક કુવૃત્તિ શરીરમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરે છે અને પ્રત્યેક સદ્વૃત્તિ જીવનવર્ધક તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે. મનમાં ઉત્પન્ન થતો પ્રત્યેક વિચાર મગજનાં પરમાણુઓમાં ફેરફાર કરે છે અને આ પરિવર્તન કેટલેક અંશે કાયમનુંજ હોય છે.

કોઇ પણ માણસ જો ધારે તો દરરોજ એક કલાક આનંદકારક વિચારો કરીને તથા આનંદકારક પ્રસંગોનું સ્મરણ કરીને પોતાના મનની રચના રૂડી રીતે કરી શકે છે. તેણે પરોપકાર અને નિઃસ્વાર્થતાના વિચાર કરવા જોઇએ અને નિયમિત રીતે આ માનસિક વ્યાયામ કરવો જોઇએ. તેણે ધીમે ધીમે દશ મિનિટથી શરૂ કરીને આ માનસિક વ્યાયામનો સમય વધારવો જોઇએ અને અંતે પ્રતિદિન કલાક કે દોઢ કલાક સુધીનો કરવો જોઇએ. આમ કરવાથી એકજ મહિનાને અંતે તેને પોતાની જાતમાં અસામાન્ય ફેરફાર થયેલો જણાશે અને તે ફેરફાર તેનાં કાર્યો અને વિચારોમાં પણ દેખાઇ તે તેનાં મગજનાં પરમાણુઓમાં પણ અવશ્ય અંકિત થઇ રહેશે."

ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરે બહારના દુરાચારો સિવાય શરીરને પાયમાલ કરવાના બીજા પણ ઘણા રસ્તા છે. ક્રોધ એ આપણા મોઢામાંના અને હોજરીમાંના પાચક રસમાં તેમજ લોહીમાં રહેલાં

રાસાયનિક તત્ત્વોમાં ફેરફાર કરી નાખીને તેને જીવનને માટે અસંત ભયકારક એવા વિષરૂપે બનાવી દે છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, કેટલીક વાર એકાએક અત્યંત ક્રોધ કરવાથી થોડાજ કલાકમાં અંતઃકરણ નિર્બલ થઇ ગયું છે એટલુંજ નહિ પરંતુ મરણ પણ નીપજ્યું છે અને ગાંડપણ લાગુ પડયું છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ એવી શોધ કરી છે કે, મનુષ્યને અપરાધની ઉંડી લાગણીથી એકાએક જે ઠંડો પરસેવો થઇ આવે છે તેનાં રાસાયનિક તત્ત્વોમાં અને સાધારણ પરસેવાનાં રાસાયનિક તત્ત્વોમાં બહુજ ફરક હોય છે; અને અપરાધીના મનની સ્થિતિ કેટલીક વાર તો તેના પરસેવાનાજ રાસાયનિક પૃથક્કરણ ઉપરથી નક્કી થઇ શકે છે. અપરાધીના પરસેવામાં સેલેનિક ઍસિડ નાખવામાં આવે તો તે ગુલાબી રંગ ઉપજાવશે.

અધ્યાપક ગેટસ કહે છે કે "ધારો કે એક ઓરડામાં અર્ધો ડઝન માણસો છે અને તેમાંનો એક નિરાશ થયેલો છે, બીજો પશ્ચાત્તાપ કરે છે; ત્રીજો ક્રોધ કરે છે; ચોથો ઈર્ષ્યા કરે છે; પાંચમો આનંદી છે અને છઠ્ઠો પરોપકારના વિચાર કરે છે. આ પ્રત્યેક માણસનો થોડો થોડો પરસેવો માનસશાસ્ત્રીને આપ્યો હોય તો તેની તપાસમાં પ્રત્યેક માણસનો પરસેવો તેની મનોવૃત્તિ સ્પષ્ટ અને અચૂક રીતે દર્શાવે છે."

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, ભયે હજારો માણસોને મારી નાખ્યા છે, જ્યારે અન્યપક્ષે નીડરતા–હિંમત–એ મહાન બળદાયક વસ્તુ છે.

માતા જો ક્રોધ કરે તો ધાવણા બાળકના શરીરમાં અવશ્ય વિષ દાખલ થાય છે. સુપ્રસિદ્ધ ચાબુકસ્વાર રેરી જણાવે છે કે, ગુસ્સા-ભરેલા શબ્દો વાપરવાથી કેટલીક વાર ઘોડાની નાડના ધબકારા વધી જઇને દર સેકંડે દશ સુધી થાય છે. કૂતરા પર કરેલા પ્રયોગો પણ આવાંજ પરિણામો દર્શાવે છે.

જો પશુઓના સંબંધમાં આ પ્રમાણે બનતું હોય તો ગુસ્સાની અસર માનવપ્રાણીઓ ઉપર–ખાસ કરીને બાળકો ઉપર–કેટલી બધી થાય ? ક્રોધથી ઘણી વાર ઉલટી થાય છે. અત્યંત ક્રોધ અથવા ભયથી કમળો થાય છે. અત્યંત ક્રોધથી બેશુદ્ધિ અને મરણ પણ નીપજ્યાં છે. એક કરતાં વિશેષ દાખલાઓમાં માત્ર એકજ રાત માનસિક વેદના ભોગવવાથી માણસના જીવનની પાયમાલી થઇ છે.

પરમાત્માએ કદી પણ એવો ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી કે, આપણને

આપણી વૃત્તિઓ જેમ નચાવે તેમ આપણે નાચવું અને આપણે કુવૃત્તિઓના ભોગ બનવું. એ સર્વશક્તિમાન અને સર્વવ્યાપક પરમાત્મશક્તિ આપણામાં પણ સમાનરૂપે અવશ્ય રહેલી છે; પરંતુ આપણે તેને વિશેષરૂપે અનુભવવી જોઇએ અને તેટલા માટે આપણા અંતઃકરણનો-સદ્‌ગુણોનો-વિકાસ કરવો જોઇએ.

જે માણસ પોતાના મનપર શાસન ચલાવી શકે છે; પોતાની વૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખી શકે છે; નિરાશાને જીતી શકે છે અને એક રસાયનશાસ્ત્રી જેવી રીતે માંસને ખાઇ જનારા ઍસિડને તેનાથી વિરુદ્ધ ગુણવાળી દવાનો પ્રયોગ કરીને નષ્ટ કરે છે તેવી રીતે જે માણસ પોતાના મનમાંના ખરાબ વિચારનો પ્રતીકાર સારા વિચારથી કરી શકે છે તેજ માણસ ખરેખરો મહાન છે. જે માણસ રસાયનશાસ્ત્રનું જ્ઞાન ધરાવતો નથી તેજ કોઇ એવા ઍસિડનો પ્રયોગ કરે છે કે જે માંસને ખાઈ જાય છે; પરંતુ જે રસાયનશાસ્ત્રી નુકસાનકારક ઍસિડની ખરી દવા જાણે છે તે તો તેના હાનિકારક તત્ત્વનો એક ક્ષણમાં નાશ કરી શકે છે.

આજ પ્રકારે મનોવિજ્ઞાનને જાણનાર મનુષ્ય નિરાશા અને શોકના વિચારોને આશા અને આનંદના વિચારોથી દૂર કરી શકે છે. કેમકે તે ખાત્રીથી જાણે છે કે, આશાના વિચારો નિરાશાના વિચારોનો અવશ્ય નાશ કરશે અને સ્વાસ્થ્યના વિચારો કોઈ પણ પ્રકારની અસ્વસ્થતા દૂર કરશે. તે નિઃશંકપણે જાણે છે કે, આરોગ્યના વિચારો વ્યાધિ અને બિમારીના વિચારોને નષ્ટ કરશે અને પ્રેમના વિચારો તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા તથા વૈરના વિચારોનો નાશ કરશે. તેને માનસિક વેદના સહન કરવાની જરૂર નથી. કારણ કે તેની ઔષધિ હમેશાં તેની પાસેજ હોય છે. જે ક્ષણે તે તેની ઔષધિનો પ્રયોગ કરે છે તેજ ક્ષણે ખરાબ વિચારની વિનાશક શક્તિનો અંત આવે છે.

બાળકોને જેવી રીતે શરીરવિજ્ઞાનનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે તેવી રીતે જો તેમને મનોવિજ્ઞાનનું શિક્ષણ પણ આપવામાં આવે તો કોઇ પણ વ્યક્તિ નિરાશા અને શોકનો ભોગ થઇ પડે નહિ. જો તેમ કરવામાં આવે તો આપણે પ્રત્યેક સ્થળે નિરાશ, ઉતરેલાં અને શોકમય વદનો જોઇશું નહિ; આટલા બધા અપરાધીઓ જોઇશું નહિ અને પ્રત્યેક વર્ગના લોકોમાં, પ્રત્યેક પ્રકારના ધંધાદારીઓમાં એટલા બધા શોકમય નિષ્ફળતા પામેલા માણસો જોઇશું નહિ.

ઘણા માણસો મનોવિજ્ઞાનથી અજાણ્યા હોવાથી તેઓ સદાકાળ પોતાના મનને થોડાં ઘણાં વિષમય બનેલાં રાખે છે. આપણે આવી

રીતે માનસિક વિષને લીધેજ અનેક પ્રકારની પીડા ભોગવીએ છીએ છતાં તે વાત આપણે જાણુતા નથી. વળી આપણા શરીરની પાયમાલી કરનારી વિષોત્પાદક વૃત્તિઓનો નાશ શી રીતે કરવો તે પણ આપણે જાણુતા નથી.

અત્યંત ક્રોધથી અને સખ્ત ઇર્ષ્યા અથવા વૈર લેવાના નિશ્ચયથી આપણી શક્તિ અને જીવન જેટલાં ઘસાઇને ખૂટી જાય છે તેટલાં તે બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી ખૂટી જતાં નથી. આ વૃત્તિઓના ભોગ થઇ પડેલા મનુષ્યોને આપણે જીવનના મધ્યભાગમાં પહોંચ્યા પહેલાંજ ખવાઇ ગયેલા, ઉદાસ બની ગયેલા અને વૃદ્ધ થઇ ગયેલા જોઇએ છીએ. એવા કેસો નોંધાયેલા છે, કે જેમાં સખ્ત વૈર અને તિરસ્કારની લાગણી ધારણ કરવાથી માણસો થોડા દિવસોમાં અથવા થોડાંક અઠવાડીઆંમાં વૃદ્ધ બની ગયા છે.

પરંતુ શારીરિક વિષો જેટલી સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય છે તેટલીજ સહેલાઇથી આ માનસિક વિષોને પણ જીતી શકાય છે અને નષ્ટ કરી શકાય છે. જો આપણને તાવ આવતો હોય તો આપણે તેની ઔષધિને માટે વૈદ્યને ત્યાં જઇએ છીએ; પરંતુ જ્યારે દ્વેષ અથવા તિરસ્કારની લાગણી આપણા મનમાં તોફાન મચાવી રહી હોય છે ત્યારે તો તે ધીમે ધીમે ટાંઢી પડી જાય ત્યાં સુધી આપણે તેની યાતનાઓ વેઠયાજ કરીએ છીએ. કારણ કે આપણે જાણુતા નથી કે તેનો શીઘ્ર નાશ કરનારા પ્રેમનો પ્રયોગ કરવાથી આપણે સહેલાઇથી એવી યાતનાથી બચી શકયા હોત એટલુંજ નહિ પરંતુ સમગ્ર શરીરના અને ખાસ કરીને નાજુક મગજના ઘસારાથી પણ બચી શકયા હોત.

કોઇ પણ જળાશયના પાણીમાં એવો મળ કે અશુદ્ધિ નથી કે જેને રસાયનશાસ્ત્ર દૂર ન કરી શકે; તેજ પ્રમાણે કોઇ પણ મનુષ્યનું મન ખરાબ વિચારો અને કુટેવોથી એટલું બધું મલિન કે વિષમય બની જતું નથી કે તે યોગ્ય વિચારોથી સુધરી શકે નહિ. તેને અપવિત્ર બનાવનાર વસ્તુ કરતાં ઉલટા ગુણધર્મવાળી વસ્તુના વિચાર કરવાથી તે અવશ્ય શુદ્ધ બની શકે.

ઘણાં કિંમતી જીવનો, તેમની આસપાસનાં માણસો એ ઝેરની હકીકત અને દવા નહિ જાણુતાં હોવાથીજ વિષને લીધે નષ્ટ થયાં છે. એક માણસે કાર્બોનિક ઍસિડનું ઝેર લીધું હતું અને તેની નિવૃત્તિ માટે તેને પ્રૂસિક ઍસિડ આપવામાં આવ્યો હતો. આથી થવું જોઇએ

તેમ તે દરદી બચ્યો નહિ. કારણકે તે તેની યોગ્ય દવા ન હતી.

એવો સમય આવનાર છે, કે જ્યારે પ્રત્યેક બુદ્ધિમાન મનુષ્ય મનોવિજ્ઞાનમાં એટલો પ્રવીણ થશે કે તે ખાસ પ્રકારના માનસિક વિષયને માટે યોગ્ય ઔષધિનો પ્રયોગ કરવાને શક્તિમાન થશે.

આપણને પ્રતીત થશે કે, ગરમ પાણીની દઝાડવાની શક્તિ ઠંડુ પાણી દાખલ કરીને નષ્ટ કરવી જેટલી સહેલી છે તેટલીજ તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા આદિ આસુરી વૃત્તિઓને તેથી વિરુદ્ધની દૈવી વૃત્તિઓ દાખલ કરીને નષ્ટ કરવી સહેલી છે. આપણે પાણીની શીતોષ્ણતાની પેઠે આપણા વિચારની શીતોષ્ણતાનું નિયમન કરવાને શક્તિમાન થઇશું. જો પાણી અત્યંત ઉષ્ણ હોય તો આપણે તેમાં ઠંડુ પાણી ઉમેરીએ છીએ તેમ જો ક્રોધથી આપણું મસ્તિષ્ક ગરમ થતું જણાય તો આપણે માત્ર પ્રેમના વિચાર કરીશું; શાંતિના વિચાર કરીશું અને તેથી તરતજ આપણી ક્રોધની ઉષ્ણતા દૂર થઇ જશે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મહાન સંકટના સમયમાં પણ આપણા વિચારનું સંપૂર્ણ નિયમન કરવું; આપણી મનઃશાંતિનું નિયમન કરવું; સ્વસ્થતા અને શાંતિ જાળવી રાખવી અને સુમધુર આનંદમય માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું, એ સંપૂર્ણ શક્ય છે.

કોઇ પણ પ્રકારના દુઃખ, કામ, આસક્તિ વા યાતનાથી ભાવી મનુષ્યની શાંતિનો-મહત્તાયુક્ત સ્વસ્થતાનો-ભંગ કરવો સંપૂર્ણ અશક્ય થઈ પડશે. તેને દુઃખિત કરવો અસંભવિત થઇ પડશે. કારણકે તે કુવિચાર-હાનિકારક વિચાર-દૂર કરવાની ચાવી જાણતો હશે. ભાવી મનુષ્યના મનમાં જો નિરાશા ઉત્પન્ન થશે તો તે એને તત્ક્ષણ દૂર કરવાને શકિતમાન થશે. દવાના વિચારથી ઝેરનો વિચાર કેવી રીતે દૂર કરવો તે તે જાણતો હશે. જો તેના મનમાં દુર્બળતાનો વિચાર ઉત્પન્ન થશે તો તે બળ, મજબૂતી અને સામર્થ્યના વિચારોનું પૂર છોડી દઇને તરતજ તેનો નાશ કરશે.

દાખલાતરીકે પ્રેમના વિચારના જાદુઇ રસાયનથી મનુષ્યનાં કેટલાં બધાં દુઃખો દૂર થઈ શકે છે ! એ સ્વાર્થિપણું અને લોભ, તિરસ્કાર અને ઈર્ષ્યા, દ્વેષ અને વૈર, અપરાધી વિચાર અને બીજા કુડીબંધ માનસિક અને શારીરિક શત્રુઓની ઔષધિ છે.

જો આપણે માત્ર આપણા મનને પ્રેમ, આશા, ઉત્સાહ, પ્રોત્સાહન, આનંદ અને નિર્ભયતાના વિચારોથી પરિપૂર્ણ રાખી શકીએ તો તેથી આપણને કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો ! ત્યારે આપણને

તેમના વિરોધીઓનો અસ્વીકાર કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. કારણકે નિશ્ચયાત્મક વસ્તુ જ્યારે વર્તમાન હોય છે ત્યારે નિષેધાત્મક વસ્તુ પલાયન કરી જાય છે. અજવાળા આગળ અંધારૂં રહી શકતું નથી.

આપણે એક ઓરડામાંના અંધકારને લાકડીથી હાંકી કાઢવા જઇએ તો તે દૂર થતું નથી; પરંતુ આપણે પ્રકાશને દાખલ કરીએ કે તરતજ તિમિર નાસી જાય છે.

સદ્‌ગુણના–શાંતિપ્રદ વિચારોના–પૂરથી મનને ભરી નાખવું એજ અશાંતિનો નાશ કરવાનો માર્ગ છે. જે પ્રમાણે પ્રકાશની સમક્ષ તિમિર અદૃશ્ય થઇ જાય છે; તેવી રીતે શાંતિના વિચારોથી અશાંતિ પલાયન કરી જાય છે. પ્રોત્સાહન, આશા અને આનંદના વિચારોથી મનને ભરી નાખવું એજ નિરાશા અને નિરુત્સાહને દૂર કરવાનો માર્ગ છે. નિરુત્સાહ અને નિરાશા એ તેમના વિરોધીઓથી નષ્ટજ થાય છે. કેમકે તે તેમની સ્વાભાવિક ઔષધિ છે.

એક ઍસિડ તેનાથી વિરુદ્ધ ગુણધર્મવાળી ઔષધિથી નષ્ટ થાય છે. કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ અથવા પાણી કે જે અગ્નિથી વિરુદ્ધ એવા ગુણધર્મો ધરાવે છે તેમના આગળ અગ્નિ ટકી શકતો નથી. આપણે મનોબળથી પરાણે હડસેલી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરીને તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા અને વૈરની વૃત્તિઓને આપણા મનમાંથી હાંકી કાઢી શકતા નથી; ત્યારે પ્રેમની ઔષધિ તો વૃત્તિઓનો તત્કાળજ નાશ કરશે.

પ્રેમની ઉપસ્થિતિમાં તિરસ્કાર એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી. પ્રેમ એ સમસ્ત ઈર્ષ્યા અને વૈરનો વિધ્વંસ કરે છે. તેઓ સાથે રહી શકતાંજ નથી.

ઘણા લોકોના સંબંધમાં સંતાપની વાત એ છે કે, તેઓ સદ્વિચારોથી દુર્વિચારોને દૂર કરવાને બદલે બળપૂર્વક તેમને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ તેની ખરી દવાની સહાય વિનાજ પોતાના મનમાંથી બળપૂર્વક તિરસ્કારને હાંકી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

મનોવૃત્તિને બદલી નાખો. જે વસ્તુ પ્રત્યે તમને તિરસ્કાર હોય તે વસ્તુ પ્રત્યે પ્રેમ ધારણ કરો. આમ કરવાથી તિરસ્કાર તરતજ દૂર થશે. જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય; જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં શંકા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ત્યારે તેમના વિરોધી વિચારોથી આ નાશકારક મનોવૃત્તિઓને હાંકી કાઢજો.

સ્મરણમાં રાખજો કે દુઃખનો પ્રત્યેક વિચાર, અશાંતિનો પ્રત્યેક વિચાર, દુર્બળતાનો પ્રત્યેક વિચાર, એ વિષમય મનનું લક્ષણ છે,

તમારી પાસે તેની દવા છે–તેનો વિરોધી વિચાર એજ તેની દવા છે. તમારામાં એ દવા હમેશાં હાજર હોય છે. બધી ભૂલોની દવા સત્ય છે અને સમસ્ત અસ્વસ્થતાની દવા શાંતિ છે. એ દવાને માટે તમારે વૈદ્યને પૈસા આપવા પડતા નથી. કેમકે તમારી પોતાની ઔષધિ હમેશાં તમારી પાસેજ હોય છે. જો તમે મનોવિજ્ઞાનથી માહિતગાર હો તો તમે તરતજ માનસિક રોગના પ્રત્યેક લક્ષણને અટકાવી શકો છો.

સત્ય, સૌંદર્ય અને ઉત્સાહનો પ્રત્યેક વિચાર આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને આપણા જીવનને ઉન્નત કરે છે. આ પ્રોત્સાહક વિચારો જ્યારે મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યારે તેમના વિરોધીઓ પોતાનું ભયંકર કામ કરી શકતા નથી. કારણકે તે ઉભય સાથે રહી શકતા નથી. તેઓ એકબીજાના વિરોધીઓ હોય છે–એકબીજાના સ્વાભાવિક શત્રુઓ હોય છે; એટલે એક હોય ત્યાં બીજો ટકી શકતોજ નથી.

મારા પરિચયની સુંદર ચારિત્ર્યવાળી એક સ્ત્રીએ અત્યંત સંકટ-ભરેલી અને દુઃખકારક સ્થિતિમાં પણ તરત પોતાના મનને ઉલ્લાસ-મય બનાવવાની કળા પ્રાપ્ત કરી છે. વિચારોમાં મનને તાજું બનાવવાની શક્તિ છે એમ તે જાણતી હોવાથી તેણે પોતાના માનસિક શત્રુઓનો અભ્યાસ કર્યો છે અને સદ્વિચારો ધારણ કરીને–સૌંદર્ય, આનંદ, ઉન્નતિ અને ઉત્સાહના વિચારો ધારણ કરીને–સમસ્ત ખરાબ વિચારોને દૂર કરતાં તે શીખી છે.

સદ્વિચાર ધારણ કરી અને દુર્વિચાર દૂર કરી તે પોતાના મનને વિશુદ્ધ કરે છે અને પોતાના મનોબળથી પોતાની જાતને નવીન શકિત અર્પણ કરે છે.

મનોવિજ્ઞાનનું તે સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતી હોઇને વિચારબળનો ઉપયોગ કરી શકતી હોવાથી શાંતિ, સુમધુર સ્વભાવ, આનંદ અને સ્વસ્થતા જાળવવાને શકિતમાન થઇ છે અને તેથી તે એને ઓળખનારાં સર્વ માણસોને પ્રિય થઇ રહી છે.

મનુષ્યનું સમગ્ર શરીર પરમાણુઓનું બનેલું છે. આપણા શરીરમાં જુદી જુદી બાર જાતનાં પરમાણુઓ છે. જેવાં કે મગજનાં પરમાણુઓ, અસ્થિનાં પરમાણુઓ, સ્નાયુનાં પરમાણુઓ વગેરે. સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને શકિતનો આધાર પ્રત્યેક પરમાણુની સંપૂર્ણ અખંડતા ઉપર રહેલો છે. બિમારી અને વ્યાધિનો અર્થ કેવળ એટલોજ છે કે, શરીરનાં કેટલાંક પરમાણુઓ ખંડિત થયાં છે.

ઘણા લોકો એમ ધારતા જણાય છે કે, વિચાર તો માત્ર મગજની સાથેજ સંબંધ ધરાવે છે; પરંતુ હકીકતમાં તો આપણું સમગ્ર શરીર વિચાર કરે છે. શરીરશાસ્ત્રીઓને મગજનો ભૂરો પદાર્થ અંધ માણસોની આંગળીઓનાં ટેરવાંમાં પણ જણાયો છે. અંધો જે અદ્ભુત કાર્યો કરે છે, તેઓ જે બારીકમાં બારીક પોત ઓળખી શકે છે; તેઓ જે નાણું પારખી શકે છે; જુદી જુદી જાતના રંગો ઓળખી શકે છે; તે સર્વ ઉપરથી સમજાય છે કે, વિચાર એ કેવળ મગજનોજ વિષય નથી પણ આપણા સમગ્ર શરીરમાં વિચારશક્તિ રહેલી છે.

શરીર એ એક પ્રકારનો મગજનો વધારો છે. મગજનાં પરમાણુઓમાં જે જે વિચારો દાખલ થાય છે તે શીઘ્ર આખા શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુમાં જઇ પહોંચે છે. કોઇ ભયંકર આપત્તિ કે સંકટની ખબર સાંભળવાથી તરતજ શરીરના પ્રત્યેક ભાગને જે પ્રચંડ ધક્કો પહોંચે છે અને તેની અસર તત્કાળ શરીરના સર્વ ધર્મો ઉપર થાય છે તેનું પણ આજ કારણ છે.

તાર દ્વારા માઠા સમાચાર મળવાથી ઘણી વાર અંતઃકરણ, જઠર અને મગજ ઉપર તત્કાલ અસર થાય છે. વૈદકના ઇતિહાસમાં જે સંખ્યાબંધ એવા કેસો નોંધાયેલા છે, કે જેમાં માઠા સમાચાર સાંભળવાથી થોડા કલાકમાં અને કેટલીક વાર તો થોડી મિનિટમાં વાળ ધોળા થઇ ગયા છે તેનું આજ કારણ છે. મગજને વાગતો ધક્કો તત્ક્ષણ શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં જઈ પહોંચે છે.

શરીરના કરોડો પરમાણુઓ ધાડામાં ધાડા સંબંધથી-પ્રેમ અને સહાનુભૂતિના સંબંધથી-જોડાયેલા હોય છે. જે વસ્તુ એક પરમાણુને લાભ વા હાનિ કરે છે તે સર્વ પરમાણુઓને લાભ વા હાનિ કરે છે. શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુને ખરાબ વા સારા વિચાર અનુસાર લાભ વા હાનિ થાય છે અને તેના જીવન વા મરણને વેગ મળે છે.

પ્રયોગોદ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે, પ્રત્યેક દુર્વિચારથી આપણા પરમાણુઓને હાનિ થાય છે. અસંખ્ય પ્રયોગોદ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે, આરોગ્ય, આશા, આનંદ, ઉત્સાહ, ઉન્નતિ અને પ્રસન્નતાના સમસ્ત વિચારો સમગ્ર શરીરના પરમાણુઓને સુદૃઢ બનાવે છે. આ વિચારોમાં સર્જનશક્તિ રહેલી છે; જ્યારે તેમના વિરોધી વિચારો પરમાણુઓનો નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણા જાણવામાં આવશે કે, પ્રત્યેક વિચાર અને પ્રત્યેક

લાગણી શરીરના દૂરમાં દૂર આવેલા અણુમાં પણ શીઘ્ર નોંધાઇ જાય છે ત્યારેજ આપણા વિચારો અને આપણી લાગણીઓ કેવી હોવી જોઇએ તેના સંબંધમાં આપણે અત્યંત સાવધ રહેતાં શીખીશું. ત્યારેજ આપણને જ્ઞાત થશે કે બિમારી, નિરાશા, નિરુત્સાહ, ભય, ચિંતા, ઇર્ષ્યા, ધિક્કાર, ક્રોધ અને સ્વાર્થના વિચારો આપણા સમસ્ત પરમાણુઓને હાનિ કરે છે અને તેથી આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી માનસિક અને શારીરિક શક્તિ પણ ઘટે છે. ત્યારેજ આપણને જ્ઞાત થશે કે, આરોગ્યના વિચારો–બળ અને સામર્થ્યના વિચારો–આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુને નવીન શક્તિ આપે છે.

પોતાના સમસ્ત પરમાણુઓને બની શકતી સારામાં સારી સ્થિતિમાં રાખવા એ મનુષ્ય પ્રાણીને માટે મહાનમાં મહાન કાર્ય છે. આ મહાન કાર્ય કરવાથી તેને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે; અને જ્યારે તે સ્વસ્થ થશે ત્યારે તે સત્યભાષી, પ્રમાણિક, સહૃદય અને ઉદાત્ત પણ થશે.

જગતમાં જે અસુખ પ્રવર્તી રહ્યું છે; જે કંગાલ, બેદરકાર અવ્યવસ્થિત રીતે કામ કરવામાં આવે છે અને જે અપરાધ કરવામાં આવે છે; તે ઘણે અંશે ભ્રષ્ટ અને અશાસ્ત્રીય વિચારપ્રણાલીદ્વારા પરમાણુઓ ખંડિત થયાનું પરિણામ છે.

એક માણસ જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ હોય છે ત્યારે તેને કુકર્મ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી. જ્યારે ખરાબ વિચાર દ્વારા ખરાબ ટેવો પાડી ભ્રષ્ટ જીવન ગાળીને તે પરમાણુઓને ભ્રષ્ટ બનાવી દે છે ત્યારે-જ તેને કુકર્મ કરવાની લાલચ થાય છે. માટે માત્ર ઉત્તમોત્તમ નીતિ અને ઉંચામાં ઉંચું સુખજ નહિ, પરંતુ ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ પણ પરમાણુઓની અખંડતા પરજ આધાર રાખે છે.

જો શરીર હમેશાં ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિમાં હોય તો સત્કાર્ય કરવાં અને સફળ થવું એ પ્રમાણમાં કેટલું બધું સહેલું થઈ પડે !

પરમાણુઓ જ્યારે ભ્રષ્ટ થયાં હોય ત્યારેજ આપણું ધોરણ નીચું થાય છે; આપણે જ્યારે અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં હોઇએ ત્યારેજ આપણને દુરાચારી જીવન ગાળવાની લાલચ થાય છે. ભ્રષ્ટ વિચારથી આપણું રક્ત વિષમય બને છે અને તેમ થતાં આપણે આપણી ઇચ્છા વિરુદ્ધ પણ દુરાચારમાં પ્રવૃત્ત થઇએ છીએ.

પ્રત્યેક જણ વિચારના એવા સમુદ્રમાં પડેલો હોય છે, કે જેમાં

પ્રત્યેક દિશામાં પ્રવાહો વહેતા હોય છે. જ્યારે આપણે સર્વ પ્રકારની અસરો-પરસ્પર વિરોધી વિચારપ્રવાહો-ને આધીન હોઇએ ત્યારે જો આપણે મનોવિજ્ઞાનના નિયમો જાણતા નહિ હોઇએ તો આપણે આ તોફાની સમુદ્રમાં શીઘ્ર શોકને પ્રાપ્ત થઈશું. આપણા પ્રતિકૂળ વિચારોને તેમની ઔષધિનો પ્રયોગ કરીને કેવી રીતે દૂર કરવા તે આપણે જાણવું જોઇએ. આપણે આપણી વૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખવાને, આપણા વિચારોનું નિયમન કરવાને અને તે રીતે સમસ્ત આંતર તથા બાહ્ય ખરાબ અસરોથી આપણા જીવનનું રક્ષણ કરવાને શક્તિમાન થવું જોઇએ.

વાતાવરણમાં પ્રત્યેક દિશામાં જે સામસામા પ્રવાહો ચાલ્યા કરે છે તેની અસર શી રીતે દૂર કરવી, એ દોરડાં વિનાના તાર સ્થાપિત કરવામાં એક મહાન પ્રશ્ન થઈ પડયો હતો. સામસામા વિચારપ્રવાહો, અશાંતિના વિચારના પ્રવાહો કે જે સમસ્ત પ્રકારના ખરાબ અને હાનિકારક વિચારો મનમાં ખેંચી લાવે છે તેને કેવી રીતે દૂર કરવા એજ ચારિત્ર્યરચના-જીવનરચના-નો મહાન પ્રશ્ન છે. હજારો માણસોએ કયારનોયે આ પ્રશ્નનો નિર્ણય કરી નાખ્યો છે; અને પ્રત્યેક માણસ દુર્વિચારને દૂર કરવાને મનોવિજ્ઞાનનો-સત્ય વિચારપ્રવાહનો-ઉપયોગ કરી શકે છે.

જે માણસ પોતાની બાલ્યાવસ્થામાંજ શાસ્ત્રીય માનસિક શિક્ષણનો મર્મ ગ્રહણ કરે છે અને જે પોતાના મનમાં સર્વ વિચાર ધારણ કરવાની અમૂલ્ય કળા સંપાદન કરે છે તે ખરેખરો સદ્‌ભાગી છે.

"યોગ્ય પ્રકારનાં વિચારબળોનો ઉપયોગ અને વિકાસ કરીને-જ આપણે આપણી જાતની રચના કરીએ છીએ." એથી વિશેષ સત્ય વાત કોઈ પણ નથી.

થોડા વખત પર એક તરુણ માણસ, કે જેને મેં કેટલાંક વર્ષોથી જોયો ન હતો તે મને મળવા આવ્યો અને તેનામાં થયેલો પ્રચંડ ફેરફાર જોઇને હું આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. જ્યારે મેં તેને છેલ્લી વાર જોયો હતો ત્યારે તે ઉદાસ, હતાશ અને નિરાશ થઈ ગયેલો હતો. તે જીવનથી કંટાળી ગયો હતો; આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી બેઠો હતો અને તેને માનવજાતિ ઉપર વિશ્વાસ રહ્યો ન હતો. પરંતુ વચલા ગાળામાં તે સંપૂર્ણ ફેરવાઇ ગયો હતો. પૂર્વે તેના વદન પર જે ઉદાસી અને નિરાશા રહ્યા કરતી હતી તેને બદલે તે પર હવે આનંદ અને હર્ષ સ્થાપિત થયાં હતાં; હવે તે ઉત્સાહી, આનંદી, આશામય

અને સુખી હતો.

તે તરુણ પુરુષે એક આશાવાદી સ્ત્રીની સાથે લગ્ન કર્યું હતું કે જે પોતાના હાસ્યથી તેની નિરાશા અને ઉદાસીને હાંકી કાઢતી હતી અને તેના વિચારોના પ્રવાહને બદલી નાખતી હતી. તે તેને સુપ્રસન્ન કરતી હતી અને પોતાની જાતની વિશેષ કિંમત આંકવાને ઉત્સાહ આપતી હતી. આ માણસ આ પ્રમાણે ખરાબ સંયોગોમાંથી દૂર ગયો. તેની સ્ત્રી તેને નવીન વિચારથી પ્રોત્સાહિત કરતી રહી અને તેણે પોતે ઉન્નત થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. આ સર્વથી તેની મનોરચનામાં ફેરફાર થઈ ગયો અને પ્રેમ તથા યોગ્ય વિચારબળના પ્રયોગથી તે વસ્તુતઃ એક નવીનજ માણસ બની ગયો!

હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ કે, મનુષ્યનાં સમસ્ત દુઃખોની ઔષધિ તેના પોતાનામાંજ રહેલી છે; અને ખરાબમાં ખરાબ પ્રકારનાં ઝેરોની–એટલે કે તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, ક્રોધ, વૈર, ખોટી મહત્ત્વાકાંક્ષા અને સમસ્ત કુવિચારો તથા આસક્તિઓની–દવાઓ તેના પોતાના મનમાંજ પ્રેમ, ઉદારતા અને શુભ ભાવનાના રૂપમાં રહેલી છે.



प्रकरण ७ मुं—कल्पनाशक्ति अने आरोग्य

"જ્યારે દવા ઘાવોને રૂઝાવી શકી નથી ત્યારે કલ્પનાએ તેમને રૂઝાવ્યા છે; એને દવાનું નામ—રૂપ પ્રાપ્ત થયું નથી, તોપણ એ દવા છે."—કાર્ટરાઈટ

થોડા સમય પર ભયંકર વેદનાથી પીડાતા અને પોતાનું મસ્તક ભાગ્યેજ ઉંચકી શકે એવા નિર્બળ બની ગયેલા એક ધર્માચાર્યને એક હૉસ્પિટલમાં મોકલી આપવામાં આવ્યો હતો. તે બોલ્યો કે તે પોતાના મોઢામાં પાછળથી મઢેલા કેટલાક ખોટા દાંત ખાઇ ગયો હતો અને એ તેના પેટમાં ભયંકર વેદના કરતા હતા.

તેનો ઉપચાર કરનારા વૈદ્યે તેની સાથે વાત કરીને તેના મનમાંથી આ વિચાર દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો પરંતુ તે નિષ્ફળ થયો. થોડા સમય પછી તેની સ્ત્રી તરફથી આવેલા તારથી જણાયું કે, તે દાંત તેના બિછાનાની નીચેથી જડયા હતા ! પોતાની મૂર્ખતાથી લજ્જિત અને ખિન્ન થયેલો તે ધર્માચાર્ય તરતજ પોતાના કાલ્પનિક દુઃખમાંથી મુક્ત થઈ એકદમ ઉઠયો; પોતાનાં વસ્ત્ર પહેર્યાં; પોતાનું બિલ ચૂકવ્યું અને કોઇની પણ સહાય વિના પોતાને ઘેર જતો રહ્યો!

તે માણસ જ્યાં સુધી ખાત્રીપૂર્વક માનતો હતો કે, ખોટા દાંત તેના પેટમાં હતા ત્યાં સુધી તે ગમે તેટલી સમજાવટથી પણ માની શકયો ન હોત કે તેની વેદના ભ્રમમાત્ર હતી. તેની આ માન્યતા પ્રથમ દૂર કરવાની જરૂર હતી.

વૈદ્યો જણાવે છે કે, ચેપી રોગ લાગુ પડવાનો ઘણો ખરો આધાર માનસિક સ્થિતિ પર રહે છે; અને મોટા ગભરાટના સમયમાં પણ એક માણુસ અત્યંત દુષ્ટ રોગોથી પીડાતા દર્દીઓની વચ્ચે કામ કરી સુરક્ષિત રહી શકે છે.

મેં એક બળવાન, મજબૂત શરીરના માણુસને એક અકસ્માતના ધક્કાથી એટલો શક્તિહીન બની ગયેલો જોયો છે કે તે ભાગ્યેજ એક રતલનો પણ બોજો ઉંચકી શકતો હતો. તે એક બાળકના જેટલો નિર્બળ અને સાહસહીન હતો. એ અકસ્માત તેને કોઇ વસ્તુ નડવાથી કે વાગવાથી થયો ન હતો પણ માત્ર તેના મનમાં

એક ભયંકર વિચાર વિદ્યુતની ગતિથી આવ્યો હતો અને તેથી એક ક્ષણમાંજ આ એક ભીમસેન જેવો માણસ એક વેંતિયો માણુસ બની ગયો હતો.

ડૉકટરોએ કેટલાક એવા પ્રમાણભૂત કેસો નોંધ્યા છે, કે જેમાં ક્લૉરોફૉર્મથી અત્યંત ડરતા દર્દીઓ ક્લૉરોફૉર્મ જોતાંજ બેભાન થઇ ગયા હતા. તેઓ માત્ર પોતાની કલ્પનાથીજ સંપૂર્ણ બેભાન થઇ ગયા હતા.

મારા પરિચયનો એક ડૉકટર એક વાર બહાર નીકળી ગયો હતો અને પોતાની પાસે કશીજ દવા વગેરે રાખ્યું ન હતું. તેને રસ્તામાંજ કોઇ ઓળખીતો મળ્યો અને એક બહુજ દુઃખથી પીડાતા દરદીની તુરતમાં સારવાર કરવા વિનંતિ કરી. તેની પાસે દવા કે ઔષધિ તો હતીજ નહિ; પરંતુ તે ચતુર ડૉકટર કલ્પનાની શક્તિ જાણતો હોવાથી તેણે માત્ર સાધારણ લોટની નાની પડીકીઓ કરી આપી અને તેને કયે વખતે તથા કેવી રીતે લેવી તે વિષે અત્યંત કાળજી-પૂર્વક સૂચનાઓ આપીને તે ચૂર્ણ થોડી થોડી મિનિટે લેવાનું હતું.

તે દર્દીને જણાવવામાં આવ્યું કે તેને ઔષધિ આપનાર એક સુપ્રસિદ્ધ ડૉકટર છે. અને તે ડૉકટર પર તેને બહુ શ્રદ્ધા હોવાથી અલ્પ સમયમાંજ તેની સ્થિતિમાં અદ્દભુત ફેરફાર થઇ ગયો! તે કહેતો કે "આ દવાની અસર મને મારા સમગ્ર શરીરમાં જણાય છે." બસ, માત્ર લોટ અને શ્રદ્ધાથીજ તે સાજો થયો!

ફિલાડેલ્ફીઆમાં પીળા તાવનો મહાન ઉપદ્રવ શાંત થયા પછી જે વૈદક રિપૉર્ટ બહાર પડયો તેમાં મહાન ડૉ૦ રશના આત્મિક પ્રભાવમાં રહેલી મહાન રોગનિવારક શકિતના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે જણાવેલું હતું:—

"ડૉ૦ રશની હાજરીથી લોકોને ઘણો ઉત્સાહ મળતો હતો. જાણે તેમનો શબ્દજ તાવને હાંકી કાઢવાને પૂરતો હતો તેમ તેઓ માણસોને દવા આપ્યા વિનાજ સાજા કરતા હતા."

બિમારીની સ્થિતિ દૂર થયા પૂર્વે બિમારીના વિચાર દૂર થવા જોઇએ. જયારે બિમારીના વિચાર દૂર થાય છે ત્યારે શરીર એકદમ સુધરે છે અને સાજું બને છે.

થોડા સમય પર એક તરુણ સ્ત્રીના સંબંધમાં એવી વાત મારા સાંભળવામાં આવી હતી કે, તે જયારે પોતાના પ્રિયતમની સાથે નાટક-શાળામાં હતી ત્યારે તેણે એકાએક "મને બેશુદ્ધિ જણાય છે" એવી ફરિયાદ કરી. તેનો પ્રિયતમ કે જે એક તરુણ વૈદ્ય હતો તેણે

પોતાના ગજવામાંથી કોઈક વસ્તુ કાઢી અને તેને આપીને ધીમેથી કહ્યું કે "આ ગોળી તારા મોઢામાં રાખ, પરંતુ ગળી જઈશ નહિ." તે તરુણ સ્ત્રીએ તે પ્રમાણે કર્યું અને તરતજ તેને સારૂં લાગવા માંડયું. જે ગોળી પીગળી ન હતી, પરંતુ જેણે તેનું દુઃખ દૂર કર્યું હતું તે ગોળી શાની હતી તે જાણવાની જિજ્ઞાસા થતાં તેણે ઘેર આવીને તે તપાસી, તો તેને પ્રતીત થયું કે તે તો માત્ર એક નાનું બટન હતું !

વૈદકનો ઇતિહાસ દર્શાવે છે કે, હજારો માણસો માત્ર પોતાની કલ્પનાનાજ ભોગ બનીને મરણ પામ્યા છે. તેમનાં શરીરમાં વ્યાધિ હતા એમ તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માનતા હતા; પણ ખરૂં જોતાં તેમનાં શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી હતાં. વ્યાધિ તેમનાં શરીરમાં ન હતા, પરંતુ તેમનાં મનમાં અને કલ્પનામાં હતા.

ઘણા થોડા માણસો જાણે છે કે, કલ્પનામાં શરીર ઉપર અસર કરવાની આબાદ અને જાદુઇ શક્તિ રહેલી છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, દર વર્ષે ઘણા લોકો માત્ર કાલ્પનિક હડકવાથી મરણ પામે છે. એકાદ કંપાયમાન થતા કૂતરાને ઘણી વાર હડકાયો ધારી લેવાય છે, અથવા કેટલીક વાર હડકવાનો ડર રાખતા માણસો તેની પૂંઠ પકડી તેને એટલો ગભરાવી મૂકે છે કે તે હડકાયા જેવોજ લાગે છે !

થોડા સમય પૂર્વે નીચે પ્રમાણે એક વાત મારા વાંચવામાં આવી હતીઃ–હિંદના એક તરુણ અમલદારે અત્યંત ગરમી અને ઝાઝા કલાકની નોકરીથી પોતાને કંટાળો લાગતો હોવાથી એક મહાન વૈદ્યની સલાહ લીધી. વૈદ્યે તેને તપાસી કહ્યું કે "હું કાલે તમને લખીશ." તે દર્દીને જે પત્ર મળ્યો તેમાં જણાવેલું હતું કે તેનું ડાબી તરફનું ફેફસું સંપૂર્ણ નષ્ટ થયું હતું, તેના હૃદયને ગંભીર ઇજા થઈ હતી અને તેણે હવે પોતાના કામકાજની વ્યવસ્થા કરી લેવી જોઇએ. તેમાં જણાવ્યું હતું કે "અલબત્ત, તમે કેટલાંક અઠવાડીઆં જીવી શકશો, પરંતુ તમે મહત્ત્વની બાબતોનો નિર્ણય કરી નાખો તો સારૂં."

સ્વાભાવિક રીતેજ આ મૃત્યુનું વૉરંટ જોઇ તે તરુણ અમલદાર ભયભીત બની ગયો. શીઘ્ર તેની અસ્વસ્થતા વધી પડી અને ચોવીસ કલાકમાં તો તેને માટે શ્વાસ લેવો પણ મુશ્કેલ થઇ પડી હૃદયમાં બહુ વેદના થવા લાગી ! તે એવી ખાત્રી સહિત શય્યામાં પડયો કે તે તેમાંથી કદી પણ ઉઠશે નહિ. રાત્રે શીઘ્રતાથી તેની તબિયત વિશેષ બગડી અને તેના નોકરે વૈદ્યને બોલાવ્યો.

વૈદ્યે આવીને કહ્યું કે "આ તમે શું કરી રહ્યા છો? કાલે જ્યારે હું તમને મળ્યો ત્યારે તો આવું કાંઇજ ચિહ્ન ન હતું!"

દર્દીએ નિર્બળતાપૂર્વક ધીમેથી કહ્યું કે "મને લાગે છે કે મને હૃદયનો રોગ છે."

વૈદ્ય બોલ્યો: "હૃદયનો રોગ! કાલે તો તમારૂં હૃદય સાજું હતું!"

દર્દીએ કહ્યું: "ત્યારે મારાં ફેફસાં બગડેલાં હશે!"

"ભલા માણુસ! તમને થયું છે શું? તમે દારૂ પીતા તો જણાતા નથી."

દર્દી બોલ્યો: "આપે મને પત્ર લખ્યો હતો ને! આપે જણાવ્યું હતું કે હું માત્ર થોડાં અઠવાડીઆંજ જીવી શકીશ."

વૈદ્યે કહ્યું: "અરે કાંઇ ગાંડા થયા છો? મેં તો માત્ર તમને ડુંગરાઓમાં એક અઠવાડીઆની રજા ભોગવવાને લખ્યું હતું. એથી તમને આરામ થઇ જશે."

દર્દીના વદન ઉપર મૃત્યુની ફિક્કાશ પ્રસરી રહી હતી અને તે ઉશિકા ઉપરથી પોતાનું મસ્તક ભાગ્યેજ ઉપાડી શકતો હતો; પરંતુ તેણે પોતાની શય્યા નીચેથી તે વૈદ્યનો પત્ર ખેંચી કાઢ્યો.

તે જોઇ વૈદ્ય પોકારી ઉઠયો: "પ્રભો! પ્રભો! આ પત્ર તો બીજા માણુસ ઉપર મોકલવાનો હતો! મારા મદદનીશે ભૂલમાં પત્રોની ફેરબદલી કરી નાખી લાગે છે!"

"હેં!!" આમ કહીને તે તરુણ અમલદાર તત્કાળ પોતાની શય્યામાં બેઠો થયો અને થોડા કલાકમાં તો સંપૂર્ણ સાજો થઇ ગયો!

હું જ્યારે હાર્વર્ડ વૈદકશાળામાં હતો ત્યારે ત્યાંના ઉત્તમોત્તમ અધ્યાપકો પૈકી એક કે જે એક સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય હતો અને કલ્પનાના સામર્થ્ય વિષે શિક્ષણ આપતો હતો તેણે વિદ્યાર્થીઓને ચેતવણી આપી હતી કે "તમે જે રોગનો અભ્યાસ કરતા હો તે રોગ તમારા પોતાના શરીરમાં છે એવી કલ્પના કરશો નહિ; કારણકે તે ભયકારક છે." વળી આજ સમયે તેણે મને કહ્યું હતું કે "મારા મનમાં એક વાર એવી કલ્પના આવી હતી કે મારા શરીરમાં 'બ્રાઇટ્સ ડિઝીઝ'* છે. આ માન્યતા એટલી બધી દૃઢ થઇ બેઠી કે હું તપાસ કરાવવાની પણ હિંમત કરતો નહિ. તે કહેવાતા ભયંકર રોગના પંજામાં હું છું એવી મને એટલી દૃઢ ખાત્રી થઇ ગઇ હતી કે બીજો વૈદ્ય મને તે રોગનો ભોગ જણાવે તે કરતાં હું મરણને વિશેષ પસંદ કરતો હતો.

* મૂત્રાશયના બગાડને લીધે શરીર પર થતું સોજાનું દરદ.

મારી ભૂખ જતી રહી હતી; મારૂં માંસ શીઘ્રતાથી નષ્ટ થયું હતું અને હું બોલવાને પણ અશક્ત બની ગયો હતો. અંતે મારા એક વૈદ્ય મિત્રે મારા દેખાવમાં થયેલા ફેરફારથી આશ્ચર્યચકિત થઇ મને પ્રશ્ન કર્યો કે ' તમને શું થયું છે ?'

મેં પ્રત્યુત્તર આપ્યો કે 'મને બ્રાઇટ્સ ડિઝીઝ થયો છે. એ વિષે મારી ખાત્રી છે. કારણકે એ રોગનાં સર્વ લક્ષણો મારામાં છે.'

મારા મિત્રે પ્રત્યુત્તર આપ્યો કે 'શી મિથ્યા વાતો કરો છો ? તમારામાં એ રોગનું એક પણ લક્ષણ નથી.'

ઘણી સમજાવટ પછી હું તપાસ કરાવવાને સંમત થયો અને તપાસ દ્વારા જાણવામાં આવ્યું કે મારા શરીરમાં બ્રાઇટ્સ ડિઝીઝનું લેશ પણ લક્ષણ ન હતું આથી હું એટલી શીઘ્રતાથી સાજો થયો કે એક દિવસમાં પણ મારો પરિચય ધરાવનારાઓને મારામાં તફાવત જણાયો. મને પુનઃ ક્ષુધા ઉત્પન્ન થઈ; મારા શરીરમાં પુનઃ માંસ આવ્યું અને હું એક નવોજ માણસ બની ગયો !"

વૈદકનો ઇતિહાસ એવા માણસોનાં દૃષ્ટાંતોથી ભરેલો છે કે જેઓ કેવળ કલ્પનાનાજ પ્રતાપથી બિમાર પડયા છે. લંડનનું એક વૈદક સંબંધી પત્ર એ વિષે નીચલાં દૃષ્ટાંતો આપે છેઃ–

"લંડનના બે માણસો જેમાં એક જાતના ખરાબ તાવનો–સ્કાર્લેટ ફિવરનો–ઉપદ્રવ પ્રવર્તી રહ્યો હતો એવા ગ્રામ્ય પ્રદેશમાં આવેલા એક ઘરમાં ઉતર્યા હતા. એક માણસ કલ્પનારહિત અને નિર્વિકાર મનનો હતો અને તે પ્રાતઃકાળમાં સાજોતાજો ઉઠયો. બીજો માણસ ઉશ્કેરાઇ જાય એવો અને તીક્ષ્ણ લાગણીવાળો હતો અને તે બહુ માંદો થઇને ઉઠયો. તે બિલકુલ ઉંઘ્યો ન હતો અને તેની ચામડી ભયંકર રીતે ફાટી ગઇ હતી ! આ બન્ને લક્ષણો સ્કાર્લેટ ફિવરનાં હતાં. લંડનના એક વૈદ્યને તાર કરવામાં આવ્યો અને પહેલીજ ટ્રેનથી તે દોડી આવ્યો તો જણાયું કે, આ કહેવાતા દર્દીને ઉપરોક્ત વ્યાધિ બિલકુલ ન હતો. તે માત્ર કાલ્પનિક વ્યાધિથીજ પીડાતો હતો. વસ્તુતઃ તે ઘર આ વ્યાધિથી તદ્દન મુક્ત હતું. ખોટી માન્યતાને લીધેજ તે માણસ ગભરાઈ ગયો હતો અને તેથીજ તેની ચામડી ફાટી ગઇ હતી !

બીજું એક ઘર કે જેમાં બે માણસો ઉતર્યા હતા તેમાં એક માણસ કૉલેરાથી મરણ પામ્યો હતો. જે ઓરડામાં દર્દી મરણ પામ્યો હતો તેમાં જે એક માણસને સુવાડવામાં આવ્યો હતો તે એ ઘટનાથી અજ્ઞાત હતો. તે સારી રીતે ઉંઘ્યો અને તેની પ્રકૃતિ બિલકુલ બગડી નહિ. બીજા માણસને ખોટી રીતે જણાવવામાં

આવ્યું કે, જે ઓરડામાં તે સૂતો હતો તેમાંજ કૉલેરાનો દર્દી મરણ પામ્યો હતો. આથી તેણે રાત્રિ મનોવેદનામાં વ્યતીત કરી અને પ્રાતઃકાળમાં ખરેખર કૉલેરાથી પીડાતો જણાયો. અંતે એ કૉલેરાથી મરણ પામ્યો!"

આ સમયમાં લોકો આવી આવી વાતો અનેક વાર વાંચે છે અને માને છે; પરંતુ તેઓ સમજી શકતા નથી કે, તેમની પોતાની ભ્રષ્ટ કલ્પનાઓ–તેમના પોતાના બિમારી, નિરાશા અને અશાંતિના વિચારો–તેમની પોતાની જાત પર પણ તેવીજ અસર કરશે!

આપણે સર્વ આપણા જીવનમાં કોઇ કોઇ સમયે ઉપલાં દૃષ્ટાંતોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તદ્દન ખોટે ખોટી કલ્પનાના ભોગ બની જઇએ છીએ. કોઈ કોઈ વાર "આપણે એકાદ ભયંકર વ્યાધિના–નિવૃત્ત ન થઇ શકે એવા વ્યાધિના–ચેપી રોગના ભોગ બન્યા છીએ" એવી દૃઢ માન્યતા આપણા સમગ્ર શરીરને સંપૂર્ણ હચમચાવી નાખે છે અને શરીરની અનેક ક્રિયાઓને વિકૃત બનાવી દે છે. મગજ તેના હમેશના બળથી કામ કરતું નથી; સમસ્ત શારીરિક તથા માનસિક ધોરણો નીચાં પડી જાય છે અને અંતે આપણે જે વસ્તુથી ડરતા હોઇએ તેજ વસ્તુના આપણે ભોગ થઇ પડીએ છીએ! ખરેખર, આવી મનુષ્યજાતને શરમાવે તેવી નબળાઇના હવે પછી આપણે ભોગ ન બનીએ એ આપણે સંભાળવું જોઇએ અને આપણા શરીરને તથા મનને એવો સખ્ત હુકમ આપી રાખવો જોઇએ.



प्रकरण ८ मुं–प्रेरित विचारनी असर

આપણે ઇચ્છવા યેાગ્ય ઉત્તમ સ્થિતિનાજ વિચારમાં રહ્યા કરીએ તેા આપણે જેવા થવા ઇચ્છતા હેાઇએ તેવા જરૂર થઇ શકીએ છીએ.

મનુષ્યને હવે સમજાવા લાગ્યું છે કે, જે શકિતએ તેને ઉત્પન્ન કર્યો છે તેજ શકિત તેને રેાગમુક્ત કરે છે અને વિશેષ બળ તથા નવીન સામર્થ્ય આપે છે.

એક સજ્જને કહ્યું છે કે "જે મિત્ર તમને એમ કહે કે 'આજે તમારી પ્રકૃતિ ઠીક જણાતી નથી, તમને શું થયું છે?' તે તમારેા ભયંકરમાં ભયંકર શત્રુ છે. કેમકે તે તમને એવું કહે છે તેથી તે સમયે તમને પણ તમારા શરીરમાં અને મનમાં ઠીક લાગતું નથી; તમારેા તે મિત્ર એવેા અનારેાગ્યનેા વિચાર તમારા મનમાં પ્રેરીને તમારી સુસ્થિતિ તથા શુભાશા નષ્ટભ્રષ્ટ કરે છે અને તમારા સમગ્ર મગજને અંધકારમય બનાવી દે છે."

હિપ્નૅાટિઝમની અસર નીચે લીધેલા માણસને એક તદ્દન ઠંડેા સિક્કો અડાડીને પણ ફેાલ્લેા ઉઠે તેટલેા દઝાડી શકાય છે, પ્રેરણામાં–પ્રેરિત વિચારમાં–એક માણસ પ્રત્યે બીજા માણસે પ્રેરેલા વિચારમાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તેનું એ એક આબાદ દૃષ્ટાંત છે.

અન્ય માણસનેા પ્રેરેલેા વિચાર જો શરીર ઉપર ફેાલ્લેા ઉઠાડી શકે તેા પછી પ્રેરિત વિચાર અજીર્ણ અને બીજા રેાગેા પણ ઉપજાવી અથવા ટાળી શકે એમાં શક નથી. હિપ્નૅાટિઝમની અસર નીચે લીધેલા માણસને તેણે પીધેલું શુદ્ધ પાણી વ્હીસ્કી હતેા એવેા વિચાર પ્રેરિત કરીને છાકટા માણસની પેઠે લથડીઆં ખાતેા અને ગબડતેા બનાવી શકાતેા હેાય તેા પ્રેરિત વિચારથી સર્વ પ્રકારની અસરેા કરવી સંપૂર્ણ શક્ય છે.

પ્રેરિત વિચારમાં કેવી અદ્દભુત શક્તિ રહેલી છે તેનાં કેટલાંક દૃષ્ટાંતેા ડૉ. ફ્રેડરિક વાન ઇડને આપ્યાં છે. તેઓ વૈદકના ગ્રૅજ્યુએટ હેાઇ આન્તરિક પ્રભાવથી બિમારને સાજા કરવાની પદ્ધતિના હિમાયતી છે. આ બાબતમાં પ્રમાણભૂત ગણાતા પૅરિસવાળા અધ્યાપક

ડૅબોવના સંબંધમાં બોલતાં તેઓ જણાવે છે કે:—

"સેન્ટ ઍન્ડ્રૂઝની હૉસ્પિટલમાં તેમણે મને નીચે પ્રમાણે પ્રયોગ બતાવ્યા હતાઃ-તેમણે એક દર્દીને પાણીનો એક પ્યાલો આપી તેને કહ્યું કે 'આ દારૂનો પ્યાલો છે' અને તે દર્દીએ તેને દારૂનો પ્યાલોજ માની લીધો! તેમણે બીજા એક માણસને એક ઠંડો ચાંદીનો ચમચો આપીને કહ્યું કે 'આ ચમચો ગરમ છે' અને તેણે જાણે દાઝતો હોય તેવી રીતે એ નાખી દીધો! ત્રીજા એક માણસને તેમણે એક પુસ્તક આપીને કહ્યું કે 'આ પુસ્તક જુઓ; એમાંનાં સઘળાં પાનાં કોરાં છે......હવે એ પર ફૂંક મારો અને ફરીથી જુઓ; જુઓ એમાં બધે ચિત્રો અને છબીઓજ છે.' આથી પછી તે માણસે આશ્ચર્યપૂર્વક તે વસ્તુઓ જોઇ અને ચિત્રોનું વર્ણન પણ કર્યું! તે પુસ્તકમાં તેના સિવાય બીજા કોઇને પણ ચિત્રો જણાયાં ન હતાં. તે માણસ બોલ્યો કે 'આના જેવું જાદુ મેં કદી પણ જોયું નથી.'

મિ૦ ડૅબોવ બોલ્યા કે 'એથી પણ વિશેષ ચમત્કારિક જાદુ હું તમને બતાવીશ. તમારી આંખો બંધ કરો. તે જ્યારે તમે ઉઘાડશો ત્યારે તમને મારૂં મસ્તક જણાશે નહિ!' અને તે માણસે જ્યારે પોતાની આંખ ઉઘાડી ત્યારે તે મિ૦ ડૅબોવની તરફ ભયભીત દૃષ્ટિથી જોવા લાગ્યો! મિ૦ ડૅબોવ બોલ્યા કે 'મસ્તક વિના હું તમને કેવો લાગું છું?' અને તે બિચારો જોરથી પોતાના મસ્તક પર હાથ પછાડીને બોલ્યો કે 'ખરેખર, હું દિવાનો બની ગયો છું!'

પોતે બિમાર છે એવી માન્યતા એક ઘોડામાં ઉત્પન્ન કરવાને માટે તેની ઉપર એક પ્રયોગ કરવામાં આવેલો મેં જોયો છે. તેને ધાબળીઓ ઓઢાડવામાં આવી, દવાઓ ચોળવામાં આવી, કરુણાજનક શબ્દોથી સંબોધવામાં આવ્યો અને થાબડવામાં આવ્યો, જેથી અંતે તેની ભૂખ મરી ગઇ અને તે ખાઇ પી શક્યો નહિ! બીજા એક સંપૂર્ણ સાજા ઘોડાનો પગ ઉંચો રાખીને, તેને પંપાળીને તથા તે પર પાટા બાંધીને અને દવા ચોળીને લંગડાપણા વિષે તેની પુરી ખાત્રી કરી આપવામાં આવી. આથી તે લંગડો બની ગયો અને ચાલવાનો પ્રયત્ન કરતી વખત લંગડાવા લાગ્યો!

આ એક જાણીતી વાત છે કે, માતાઓની બીતિઓ, ચિંતાઓ અને વ્યાકુળતાઓને તેમનાં બાળકોના વ્યાધિઓની સાથે ઘણો સંબંધ હોય છે.

ભયગ્રસ્ત માતાઓ કે જેઓ હમેશાં પોતાનાં બાળકોના શત્રુઓ-

ની વાટ જોયા કરે છે અને તેથી કરીને જે વસ્તુઓથી તેઓ ડરે છે તેજ વસ્તુઓને નિમંત્રે છે અને આકર્ષિત કરે છે. તેઓ પોતાની પાડોશમાં કોઇ રોગ ચાલતો હોય તો તેનાં લક્ષણોની જે નિરંતર તપાસ રાખ્યા કરે છે અને એ રીતે પોતાના મનમાં જે ચિત્રો ખડાં કરે છે તેની છાપ શીઘ્ર બાળકના કાચા મગજ ઉપર પડી તેની શારીરિક ક્રિયાઓને વિઘ્નકારક થઇ પડે છે.

થોડા સમય પર મેં એક ઘરની મુલાકાત લીધી હતી. તેમાં માતા પોતાના નાના છોકરાને હમેશાં કહેતી કે "દીકરા! તું બહુ બિમાર જણાય છે. તને શું થાય છે?" વળી તેને એક વા બીજી દવાના ઢીચારા પાયા કરતી. સાયંકાળે તે નિદાન અર્ધો ડઝન વખત પોતાના કુટુંબનાં ભિન્ન ભિન્ન બાળકોને પૂછતી કે "તમને કેમ છે? તમારૂં માથું તો નથી દુઃખતું? તમને શરદી તો નથી થઇ?" સઘળો વખત તે તેમની ચિંતામાં રહેતી. રખે તેમને શરદી થશે, રખે તેઓ ખુલ્લે માથે બહાર રખડશે, રખે તેમના પગ ભીંજાઇ જશે, એવી બીતિ રાખતી. તે હમેશાં તેમને આ વસ્તુઓથી દૂર રહેવાની ચેતવણી આપતી અને કહેતી કે, જો તેઓ એ વસ્તુઓ-થી દૂર નહિ રહે તો તેમને સસણી, મુંઝારો અથવા એવોજ કોઇ ભયંકર વ્યાધિ થશે! પરિણામે તે કુટુંબનું કોઇ નહિ તો કોઇ માણસ હમેશાં બિમાર રહેતુંજ! તે બાઇ કહેતી કે તેના ઘરમાં આટલી બધી બિમારી હોવાથી તે બહાર જઇ શકતી નથી.

પોતાના કુટુંબનાં માણસોના સ્વાસ્થ્ય વિષે ચિંતા કરવામાં એ ઘરનો પિતા પણ લગભગ માતા જેટલો ખરાબ હતો. તે પોતાના નાના છોકરાને પાસે બોલાવતો; તેની નાડ જોતો અને તેને કહેતો કે "તારૂં શરીર ગરમ છે, તને તાવ આવ્યો છે." તે તેની જીભ તપાસતો અને કહેતો કે "તારા શરીરમાં વ્યાધિ જરૂર છે." પરિણામે તે છોકરો પોતાને ખરેખરો બિમાર ધારી લેતો અને તેને ખાટલાવશ થવું પડતું!

પોતાના અસ્વાસ્થ્ય અને ભયના વિચારો પોતાનાં બાળકોનાં કાચાં મગજમાં દાખલ કરીને અને એ રીતે જે વસ્તુઓથી દૂર રહેવાનો તેઓ પ્રયત્ન કરે છે તેજ વસ્તુઓને વિકસિત કરીને માબાપો પોતાનાં સંતાનોને કેટલી હાનિ કરે છે તેનો તેમને ખ્યાલ હોતો નથી.

જે બાળકોને હમેશાં ચિંતા, ભય અને વ્યાધિનાં ચિત્રોના વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવતાં હોય; જેમને નિરંતર ભય વિષે ચેતવણી આપવામાં આવતી હોય અને અંતે તેઓ "જોખમ વિનાનાં

કામો જગતમાં થોડાંજ છે” એમ ધારી લે ત્યાં સુધી જેમને અમુક અમુક કામો નહિ કરવાની સાવચેતી આપવામાં આવતી હોય તેમની સ્થિતિનો વિચાર કરો. તેઓ વ્યાધિના ભયંકર ભયસહિત ઉછરે છે, જે તેમને નિરંતર ત્રાસ આપે છે.

વ્યાધિનો ભય કેવો મહાન થાય છે તે જો માબાપો જાણતાં હોય તો તેઓ તેને પોતાનાં સંતાનોનાં મનમાંથી હાંકી કાઢ્યા વિના રહેશે નહિ, તેમજ કોઇ પણ પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતા વિષે કદી પણ વિવેચન કરશે નહિ.

પ્રેરિત વિચારમાં મનને સોત્સાહ કે હતોત્સાહ કરવાની કેટલી અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે તે આપણે માત્ર હમણાંજ જાણવા લાગ્યા છીએ. માત્ર થોડા સમય પર મેં એક અતિ બુદ્ધિમાન સ્રીને એમ કહેતાં સાંભળી હતી કે, એક ચોપાનીઆમાં તરતની વાંચેલી એક વાર્તાની નિરાશાજનક અસરથી તેને દિવસનો ઘણો ભાગ શય્યાવશ થવાની ફરજ પડી હતી! તે વાર્તા એક સુપ્રસિદ્ધ લેખકે લખી હતી. તે વાર્તા પ્રભાવશાળી, પરંતુ પાશવતાયુક્ત હતી. તેણે તેના મનની ખરાબ વૃત્તિઓને ઉશ્કેરીને તેને સંપૂર્ણતઃ પથારીવશ બનાવી દીધી હતી!

વૈદકનો અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ સાધારણ રીતે છેદન-ગૃહમાં ગ્રહણ કરેલા વિચારો અને રોગની સ્થિતિઓના સતત અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી નિરાશાજનક અસરથી બિમાર પડે છે.

બીજી તરફ મનમાં નિરંતર આનંદ, આશા અને આરોગ્યના વિચારો ધારણ કરવાથી શરીરમાં શાંતિ અને સ્વસ્થતા ઉપજે છે.

બિમાર માણસનું મન થોડે ઘણે અંશે નિરૂપાય, પરાધીન અને નિષેધાત્મક સ્થિતિમાં હોય છે અને તેથી તે સારા કે ખરાબ વિચારો જલદી પકડી લે છે. આરોગ્યની સ્થિતિમાં નિશ્ચયાત્મક અને સર્જનાત્મક મનોવૃત્તિ મનને શક્તિ આપ્યા કરે છે; જેથી તે તેના શત્રુઓથી તેનું રક્ષણ કરે છે.

પોતે જ્યારે બિમાર હોય ત્યારે આનંદી અને આશાવાદી તથા આશા અને હિંમત આપી શકે એવો એકાદ માણસ મળવા આવતાં પોતાને કેટલો બધો આનંદ અને ઉલ્લાસ પ્રાપ્ત થાય છે તે વાત ઘણા માણસો જાણે છે. અને કેટલાક મળવા આવનારા માણસો પોતાનાં ઉદાસ વદનો તથા નિરાશ મનોથી આપણી આશા લૂંટી લેતા હોવાથી તેઓ આપણને કેવા કાળ સમાન લાગે છે તે પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેઓ હમેશાં પોતાની પાછળ ઉદાસી અને નિરાશાની અંધકારમય છાયાઓજ મૂકી જાય છે.

બાળકોની પેઠે બિમાર માણસોને પણ પ્રોત્સાહન આપવાની અને આશા આપવાની ઘણી જરૂર હોય છે. જો એક દર્દીના વૈદ્ય, પરિચારિકા, આપ્તજનો અને મિત્રો એ સર્વ તેને આશા, આનંદ અને હિંમત આપે તો તેને કેટલો ઉત્સાહ મળે તેની કલ્પના કરો. ભવિષ્યમાં સાધારણ રીતે આ પ્રમાણે બનશે.

જે આશાવાદી અને આનંદી વૈદ્ય પોતાના દર્દીઓને હમેશાં હિંમત આપે; તેમની રોગનિવારક શક્તિઓ કે જે દરેક માણસોમાં રહેલી છે તેને જાગ્રત કરે; તેમની પ્રકૃતિ ઠીક જણાય છે એમ કહી તેમને આશા આપે અને તેમને આનંદ આપવાનો પ્રયત્ન કરે; તે હમેશને માટે સારી અસર ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણા વૈદ્યોનો આશાજનક પ્રભાવ તેમના દર્દીઓને તેમની બીજીબધી દવાઓ કરતાં અનંતગણો લાભદાયક થઇ રહે છે.

એક વાર બોસ્ટનની હૉસ્પિટલોના બે વૈદ્યોએ આ વાત સિદ્ધ કરી હતી. તેમાંનો એક વૈદ્ય અત્યંત આશાવાદી અને આનંદી હતો. તે હમેશાં દર્દીઓની સાથે ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરતો; તેમને આનંદ આપતો અને રમુજી વાર્તાઓ કહેતો. તે દર્દીઓના વૉર્ડોમાં ફરી ગયા પછી ત્યાંનું સમગ્ર વાતાવરણ સંપૂર્ણતઃ પરિવર્તિત થઇ જતું. તેનું પ્રફુલ્લિત, આનંદી વદન અને તેનો મહાન ઉત્સાહ દર્દીઓને અત્યંત પ્રોત્સાહન આપતો.

બીજો વૈદ્ય ઉદાસ, કરડો, અલ્પભાષી, ગંભીર અને મહાવિદ્વાન હતો. તે થોડું બોલતો અને ક્વચિતજ હસતો. જો તે એકાદ દર્દીને હમેશ કરતાં જરા વિશેષ અસ્વસ્થ જોતો તો તે એને તે વાત કહેતાં બિલકુલ અચકાતો નહિ.

તે સહૃદય હતો અને પોતાનો મત વિઘાતક હોય તોપણ તે હમેશાં કહી દેતો. આ રીતે હતાશ થયેલા દર્દીઓ ઘણી વાર હામ હારી જતા અને મૃત્યુના મુખમાં જઇ પડતા.

દર્દીઓ વૈદ્યો ઉપર કેટલો વિશ્વાસ રાખે છે અને પ્રોત્સાહનનાં લક્ષણોને માટે–આશાના એક કિરણને માટે તેઓ કેટલી કેટલી સૂક્ષ્મતાથી તેમનાં વદનો તપાસે છે તેની વૈદ્યોને થોડીજ ખબર હોય છે.

સમસ્ત વર્ગના સૌથી આગળ વધેલા વૈદ્યો હવે સમજવા લાગ્યા છે કે, સાજા થવા વિષેની દર્દીની પોતાની શ્રદ્ધામાં મહાન પ્રોત્સાહક બળ અને રોગનિવારક શકિત રહેલી છે.

કેટલાક સહૃદય વૈદ્યો ધારે છે કે, તેમણે હમેશાં દર્દીઓને તેમની ચોક્કસ સ્થિતિ જણાવી દેવી જોઇએ અને ખાસ કરીને તેઓ

અત્યંત ભયંકર દશામાં હોય ત્યારે તે જાણવાનો તેમને હક્ક છે. વૈદ્ય જો સર્વજ્ઞ હોય; જો તે તેના પૃથક્કરણમાં કદી ભૂલ કરતો ન હોય અને જો તે મનુષ્યમાં રહેલી પ્રત્યેક શક્તિને ચોક્કસ રીતે માપી શકતો હોય; તો તે દર્દીને તેની ખરી સ્થિતિ જણાવે એજ યોગ્ય છે. પરંતુ મહાનમાં મહાન વૈદ્યો પણ જાણે છે કે, તેઓ માનવશરીરનું જ્ઞાન પ્રમાણમાં થોડું ધરાવે છે. તેઓ જાણે છે કે, મહાન વૈદ્યોએ પરસ્પર મસલત ચલાવી આશા છોડી દીધા પછી પણ દર્દીઓ ઘણી વાર સાજા થાય છે. ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ જાણતા હોય કે જે માણસ અત્યંત નિર્બળ સ્થિતિમાં હોય તેની ઉપર નિરાશાજનક વિચાર અથવા 'તમારી પ્રકૃતિ બગડતી જાય છે' કે 'તમે સાજા થઇ શકનાર નથી ' એવા પ્રતિકૂળ અભિપ્રાયની ઘણી ખરાબ અસર થાય છે; ત્યારે તેમણે દર્દીને શંકાનો લાભ શા માટે આપવો ન જોઇએ ? પોતાના દર્દીને સાજા થવામાં પોતાનાથી બનતી સર્વ મદદ કરવી એના કરતાં મોટું કર્તવ્ય વૈદ્યને શું હોઇ શકે ? આશામાં અને શ્રદ્ધામાં રોગ ટાળવાની બહુ ભારે શકિત રહેલી છે.

નિર્બળ, હતાશ, ખવાઇ ગયેલા દર્દીની ઉપર મજબૂત મનની અસર લાંબા કાળ સુધી પહોંચે છે અને તેણે તેને બની શકે તેટલું પ્રોત્સાહન અને આશા આપવી જોઇએ. કેટલીક વાર વૈદ્યને સત્ય કે માનેલું સત્ય પોતાના દર્દીને કહેવા કરતાં તેના પ્રત્યે અનંતગણું મહાન કર્તવ્ય બજાવવાનું હોય છે.

ઘણી વાર પ્રતીક્ષા કરી રહેલાં મન ઉપર પ્રેરિત વિચારની અદ્‌ભુત અસર થાય છે. જેની મહત્ત્વાકાંક્ષા સિદ્ધ ન થઈ હોય; જે પોતાના જીવનની તકો લૂંટાઇ ગયેલી માનતો હોય અને જેણે અનેક વર્ષો સુધી દુઃખ સહન કર્યું હોય તે કોઇક ચમત્કારિક જણાવેલી નવીન દવાની જાહેરખબર વાંચી પરમ પ્રોત્સાહિત થઇ ઉઠે છે. તે એટલો આતુર હોય છે કે તે દવા મેળવવાને માટે ખુશીથી ગમે તેવો ભોગ આપે છે અને તે દવા જ્યારે તેને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની ગ્રહણશકિત એટલી ખીલેલી હોય છે કે તેના ઉપર પ્રેરિત વિચારની શીઘ્ર અસર થાય છે અને તે એમ માની લે છે કે, દવાએ તેને અદ્‌ભુત લાભ કર્યો છે.

ધાર્મિક ઇતિહાસ એવાં દૃષ્ટાંતોથી ભરપૂર છે કે જેમાં લોકો પ્રસિદ્ધ જળાશયોની યાત્રાએ જવાથી, પવિત્ર જળાશયોમાં અથવા મહારોગનિવારક ગણાતા ઝરાઓમાં સ્નાન કરવાથી સાજા થયા છે.

જે લોકો આરોગ્યદાયક સ્થળોએ જાય છે તેઓ એમ માને

છે કે, હવાના ફેરફારથી અથવા પીવામાં આવતા પાણીથી તેમની પ્રકૃતિમાં સુધારો થયો છે; પણ ખરું જોતાં તો તે સુધારો જેમ હવાપાણીના ફેરફારથી તેમ પરિસ્થિતિના ફેરફારથી અને વિચાર-પરિવર્તનથી પણ થયેલો હોય છે.

ઉત્સાહ, હિંમત, આશા અને આનંદ એ એવાં સાધનો છે કે જે બિમારને સાજા કરવામાં દવા કરતાં વિશેષ મદદ કરે છે અને તેમનો બની શકતી પ્રત્યેક રીતે વિકાસ કરવો જોઇએ.

આપણા સંબંધમાં સંતાપની વાત એ છે કે, આપણા મગજમાં જે મહાશક્તિમાન દવાઓ ભરેલી છે તેને આપણે ઓળખતા નથી. મનુષ્યનું એક પણ દુઃખ એવું નથી કે જેનો માત્ર તાત્કાલિક ઉપાય-જ નહિ, પરંતુ જેની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ કરનારી ઔષધિ પણ ન હોય.

બાઇબલમાં આ વાત સૌથી વિશેષ ભારપૂર્વક જણાવી છે કે, પ્રેમમાં રોગનિવારક શક્તિ રહેલી છે. માતાનો પ્રેમ કે જે બાળક-ની ભીતિઓ અને તેની સર્વ નાની નાની વેદનાઓ અને દુઃખોને દૂર કરે છે; તેની રોગનિવારક શક્તિ આપણને પ્રેમમાં રહેલી રોગનિવારક શક્તિની પ્રતીતિ કરાવે છે. પોતાના ઘા રૂઝવવાને માટે માતાનું ચુંબન ગ્રહણ કરવાને અને પોતાની ભીતિઓ દૂર કરવાને માટે તેના હાથોનો આશ્રય મેળવવાને બાળક કેટલી સ્વાભા-વિકતાથી તેની પાસે દોડી જાય છે!

જો બાળકને માતાના પ્રેમમાં આવી રોગનિવારક શક્તિની પ્રતીતિ થતી હોય તો દિવ્ય પ્રેમ (ભક્તિ) કે જે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ છે તેમાં રોગનિવારક શક્તિ શામાટે ન હોય? બાઇબલ આપણને ખાત્રી આપે છે કે "સંપૂર્ણ પ્રેમમાં ભયનો જરા પણ અંશ હોતો નથી." અને ભય એ અસ્વસ્થતા અને વ્યાધિનાં બળવાનમાં બળવાન કારણોમાંનું એક છે.

ભય કે જે માનવજાતિનો મહાનમાં મહાન શત્રુ છે તેનાથી જે લોકો પીડાતા હોય તેમને માટે દિવ્ય પ્રેમનો અભ્યાસ અને પ્રયોગ એ સર્વોત્તમ ઔષધિ છે. 'જેના અંતરમાં પ્રભુપ્રેમ વસે છે તેજ પરમાત્માની છાયા નીચે રહેશે."

જો દિવ્ય પ્રેમનો યોગ્ય પ્રકારે અભ્યાસ અને પ્રયોગ કરવામાં આવે તો કોઈ પણ ભય, કોઈ પણ નિરુત્સાહ, કોઇ પણ નિરાશા એવી નથી કે જે નિવૃત્ત ન થાય. જેઓ સખ્તમાં સખ્ત નિરાશ થયેલા હોય તેમને દિવ્ય પ્રેમની પ્રાપ્તિથી કેટલો બધો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો. પરમાત્માની છાયા જેવી ઉપકારક અને સહાયક બીજી

કયી છાયા હોઇ શકે ?

જે પ્રભુની નિકટમાં—પ્રભુની પ્રભુતા જાણવા ચિંતવવામાં રહે છે; જે તેની ઉપરના પ્રેમમાં મગ્ન રહે છે; તે કોઈ પણ વસ્તુથી ચિંતાતુર કે વ્યાકુળ થતો નથી. કારણ કે તેને હમેશાં સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પ્રભુના આશ્રયની પ્રતીતિ થયાજ કરે છે.

જેઓ પ્રભુના શબ્દો પ્રત્યે લક્ષ્ય આપે છે; જેઓ તેને ચાહે છે અને તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખે છે; તેમને કેટલું બધું ચૈતન્ય, આરોગ્ય અને સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે ધર્મગ્રંથના નીચલા થોડા ફકરાઓથી સમજાશે.

"મારા શબ્દો પ્રત્યે લક્ષ્ય આપો......કારણ કે જેઓ ખોજ કરે છે તેમને માટે તે જીવનરૂપ છે અને તેમનાં અંગો માટે આરોગ્ય રૂપ છે."

"જેઓ પ્રભુની ભક્તિ કરે છે તેમને નવીન બળ પ્રાપ્ત થશે; તેઓ ગરુડ જેવી પ્રબળ પાંખો વડે ઉડશે; તેઓ દોડશે પણ થાકશે નહિ; તેઓ બોજો ઉપાડશે છતાં બેશુદ્ધ થશે નહિ."

"તેણે પોતાનો શબ્દ મોકલ્યો અને તેમને રોગમુક્ત કર્યા."

"મેં તારા પ્રત્યે પોકાર કર્યો, અને તેં મને સાજો કર્યો."

"તેનું શરીર બાળકના શરીર કરતાં પણ વધારે તાજું થશે."

"હું તને પુનઃ આરોગ્ય આપીશ અને તારા ઘાવ રૂઝવીશ."

"જો, હું તને સાજો કરીશ."

"ત્યાર પછી તારો પ્રકાશ પ્રાતઃકાળની પેઠે ઉદિત થશે અને તેને શીઘ્ર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે."

"હું તારો રોગનિવારક પ્રભુ છું."

"હવે મૃત્યુ, શોક, રુદન કે કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ રહેશે નહિ. કારણ કે એ વસ્તુઓ ચાલી ગઇ છે."

"જે પરમાત્માના ઉંડા ચિંતનમાં રહે છે તેના ઘરપાસે કોઇ પણ મરકી (અસ્વસ્થતા કે દુઃખ) આવશે નહિ."

"તારા હૃદયમાં મારી આજ્ઞાઓ રાખ, કારણકે તેઓ તને દીર્ઘાયુષ્ય અને શાંતિ આપશે."

આપણે પરમાત્માની સાથે ઐક્ય ધરાવીએ છીએ એવી જ્યારે આપણને પૂર્ણ ખાત્રી થશે; આપણે બહારથી આરોગ્ય ગ્રહણ કરતા નથી પરંતુ આપણે પોતેજ આરોગ્યસ્વરૂપ છીએ એવી જ્યારે આપણને પ્રતીતિ થશે; આપણે અહીંતહીંથી ન્યાયનો એકાદ ટુકડો ગ્રહણ કરતા નથી, પરંતુ વાસ્તવમાં આપણે પોતેજ ન્યાયસ્વરૂપ છીએ;

અને આપણે થોડું અહીંથી ને થોડું તહીંથી એમ સત્ય ગ્રહણ કરતા નથી પરંતુ આપણે સત્યસ્વરૂપજ છીએ; એવો જ્યારે આપણને અનુભવ થશે ત્યારેજ આપણે ખરેખર જીવવા માંડતાં શીખીશું.

હું માનું છું કે, ઘણા લોકો પોતાના આત્માના ઊંડા ભાગમાં સર્વ રોગોને નિવારનારી એક શક્તિ રહેલી છે એમ જાણે છે ખરા પણ પરંતુ તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે તેઓ જાણતા નથી. આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે, આપણામાં કોઇ દિવ્ય વસ્તુ, શરીરથી પર એવી કોઇક વસ્તુ, આપણો ઉદ્ધાર કરનારી વસ્તુ અને સમાટોના સમ્રાટ એવા પરમાત્માનાં સંતાનો તરીકે દરેક મનુષ્ય પરમ શાંતિ ઉપર સ્વયંભૂ હક્ક ધરાવે છે તેને પ્રાપ્ત કરાવી આપનારી વસ્તુ રહેલી છે; તે સર્જનાત્મક, નવયૌવનદાયક અને જીવનોત્પાદક શક્તિને શોધી કાઢતાં અને આપણા નિત્ય જીવનમાં તેનો પ્રયોગ કરતાં શીખવું એજ આપણા જીવનનો મહાન ઉદ્દેશ છે.*



* **સૂચના**—પ્રિય પાઠક ! એજ સાચો ઉદ્દેશ છે; માટે આ વાત પાછી વિસરી જતો નહિ. તારા ખાસ હિત માટે આ પ્રકરણનો રોજ પાઠ કરજે અને ઉપર કહેલી સમજણ અને કળા અનુભવસિદ્ધ થતાં સુધી બીજી નકામી બાબતો આડે આ વાતને ગોળી પડવા દેતો કે વિસરી જતો નહિ. —**સંપાદક**



प्रकरण १ मुं—वृद्ध शा माटे बनो छो ?

જ્યાં સુધી મન પોતાની સંમતિ આપતું નથી ત્યાં સુધી માણસનો ચહેરો વર્ષોની સૂચના આપતો નથી. કારણકે મનજ એનો એ શિલ્પી અથવા રચનાર છે."

" આપણા વિચારોને તાજા કરવાથી આપણે શરીરને પણ તાજું કરીએ છીએ. આપણે વિચારોનું પરિવર્તન કરીને આપણા શરીરનું અને આપણી આદતોનું પણ પરિવર્તન કરી શકીએ છીએ."

થોડા સમય પર ન્યુયૉર્કના વરિષ્ટ ન્યાયમંદિરના એક ન્યાયાધીશના આગલા મંત્રીએ પોતાની સિત્તેરમી વર્ષગાંઠને દિવસે આપઘાત કર્યો હતો ! "મર્યાદાનો કાયદો: જીવન વિષે ઑસ્લરના સિદ્ધાંત પર એક સંક્ષિપ્ત નિબંધ" એ પુસ્તક ઉપલા માણસના મૃત શરીરની બાજુમાં પડેલું જડયું હતું. તેના એક ભાગમાં નીચે પ્રમાણે ઉલ્લેખ હતો:—

" સિત્તેર વર્ષ એ બાઇબલમાં જણાવેલી આયુષ્યની છેલ્લી હદ છે. ત્યાર પછી મનુષ્ય કાર્ય કરી શકતો નથી અને તેનો પૃથ્વી પરનો સમય પૂરો થયેલો હોય છે......મને સિત્તેર વર્ષ થઇ ગયાં છે અને હું માત્ર ધુમાડીઆના ખૂણાને માટેજ યોગ્ય છું......સાઠ વર્ષ પછી મનુષ્ય વ્યવહાર માટે નિરુપયોગી થઇ જાય છે અને તે પોતાની જાતને તથા જગતને બોજારૂપ થઇ પડે છે."

એ કહેવાતા ઑસ્લરના સિદ્ધાંત પર અને બાઇબલમાંના મર્યાદાના નિયમ પર ઉક્ત માણસે એટલા દીર્ઘ કાળ સુધી મનન કર્યું હતું કે તેણે પોતાની સિત્તેરમી વર્ષગાંઠને દિવસે પોતાની જાતનો અંત આણવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો !

ડૉ૦ ઑસ્લરના સિદ્ધાંતને બાજુએ રાખીએ તોપણ બાઇબલમાં જણાવેલી જીવનમર્યાદા કેવળ શબ્દે શબ્દ સ્વીકારવાથી માનવજાતિને નિશ્ચિત હાનિ થઇ છે એમાં લેશ પણ શંકા નથી. આપણે જાતે સ્વીકારેલી મર્યાદાઓ અને નિશ્ચયોની આપણી જાત ઉપર પ્રબળ અસર થાય છે અને આ પણ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, ઘણા લોકો

જ્યારે પોતાના આયુષ્યની મર્યાદા નક્કી કરે છે ત્યારે તેઓ સારૂં આરોગ્ય ભોગવતા હોવા છતાં પણ તે મુદ્દતની નજીકમાં મરણ પામે છે! બાઇબલમાં જીવનની મર્યાદા નક્કી કરવામાં કોઇ ઉદ્દેશ રાખ્યો હોય એવો સંભવ નથી તેમ તે માટે તેમાં કાંઇ પ્રમાણ પણ નથી. જેને લોકો અંધતાપૂર્વક શબ્દશઃ પ્રમાણભૂત ગણે છે એવાં બાઇબલનાં ઘણાં વાક્યો તો માત્ર એક વિચાર દર્શાવવા માટે વાપરેલાં સાદાંજ વાક્યો હોય છે. બાઇબલ તપાસીએ તો સિત્તેર કે એંશી વર્ષની મર્યાદા ઠરાવવી જેટલી યોગ્ય છે તેટલીજ એકસોવીસ વર્ષની કે મેથુસેલાના જેટલી—અર્થાત્ નવસો એકસઠ વર્ષની—મર્યાદા ઠરાવવી પણ યોગ્ય છે. બાઇબલમાં એવી કોઇ પણ જીવનમર્યાદા દર્શાવી નથી કે જે ઉપરાંત માણસ જીવીજ ન શકે!

ખરૂંજોતાં ડહાપણભરેલી રીતે નીરોગી જીવન ગાળીને આયુષ્ય વધારવું એવો બાઇબલનો તેમજ બીજા મુખ્ય ધર્મગ્રંથોનો આદેશ છે. તેઓ આપણને ઉપયોગી અને ઉન્નત જીવન ગાળવાના અને આપણા જીવનને જેમ બને તેમ વિશેષ ઉપયોગી બનાવવાના કર્તવ્યનો બોધ કરે છે અને એ કર્તવ્ય આપણું આયુષ્ય વધારે છે. જો આપણે ખાસ કરીને પ્રાણીવર્ગનો અભ્યાસ કરીશું તો જણાશે કે, પ્રાકૃતિક વસ્તુઓ પોતાના વિકાસના સમય કરતાં કમમાં કમ પાંચગણો સમય જીવે છે. માટે પરમેશ્વર મનુષ્યના જીવનની મર્યાદા તેના વિકાસના સમયથી (પ્રાયઃ ત્રીસ વર્ષથી) ત્રણગણા સમય કરતાં ઓછી બાંધે છે એમ કહેવું એ તેનો દોષ કાઢવા સમાન છે. પરમેશ્વરની સર્વોચ્ચ પ્રતિમાનું આયુષ્ય નિદાન પશુના આયુષ્ય જેટલું પણ શું ન હોવું જોઇએ? જે અપાર બુદ્ધિમાન પ્રભુ એક નજીવા ફળને પણ પાકે નહિ ત્યાં સુધી વૃક્ષ પરથી પડવા દેતો નથી તે પોતાની સર્વોત્તમ અને વહાલામાં વહાલી વસ્તુરૂપ માણસોનેજ કાચી વયે ખરી પડે એવાં બનાવે?!

આપણો આપણી મનોવૃત્તિઓ ઉપર કેટલો બધો આધાર છે અને આપણી દૃઢ માન્યતાઓમાં આપણા જીવન ઉપર અસર કરવાની કેટલી બધી શક્તિ રહેલી છે; તે વાત આપણે જરા પણ જાણતા નથી. ઘણા માણસો નિઃશંક પોતાના આયુષ્યમાંથી ઘણાં વર્ષો કમી કરી નાખે છે. કારણ કે તેઓ દૃઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક માને છે કે, તેઓ અમુક વય ઉપરાંત—કદાચ તેમનાં માતાપિતા જે વયે મરણ પામ્યાં હોય તે વય ઉપરાંત—જીવશે નહિ. કેટલી બધી વાર આપણે એવી વાત સાંભળીએ છીએ કે "હું બહુ વૃદ્ધ થાઉં એવી આશા મને નથી,

કેમકે મારાં માતપિતા પણ તરુણાવસ્થામાંજ મરણ પામ્યાં હતાં!"

થોડા સમય પર સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવતા ન્યૂયૉર્કના એક માણસે પોતાનાં કુટુંબીજનોને કહ્યું હતું કે, તે અવશ્ય તેની આગામી વર્ષગાંઠને દિવસે મરણ પામશે. તેની વર્ષગાંઠને દિવસે પ્રાતઃકાળમાં તેણે એમ કહીને પોતાના કામે જવાની ના પાડી કે તે અવશ્ય મધરાત પૂર્વે મરણ પામશે. આથી તેના કુટુંબનાં માણસો ભયભીત થયાં અને તેમણે પોતાના કુટુંબના વૈદ્યને બોલાવવાનો આગ્રહ કર્યો. વૈદ્યે તેને તપાસીને કહ્યું કે, એને કાંઇ પણ નથી. પરંતુ તે માણસે તે દિવસે ભોજન ન કર્યું, તે દુર્બળ થતો ગયો અને મધરાત પૂર્વે ખરેખર મરણ પામ્યો! તે મરવાનો છે એવી તેની એટલી દૃઢ માન્યતા થઇ ગઇ હતી કે તેના સમગ્ર માનસિક બળે તેના જીવનસામર્થ્યને નષ્ટ કરવાનો અને અંતે તેની જીવનક્રિયાઓને સંપૂર્ણ બંધ પાડી દેવાનોજ ઉદ્યોગ કર્યો હતો!

હવે જો આ માણસના ઉપર પૂરતી સત્તા ધરાવનાર કોઇ માણસે તેના નિશ્ચયને ફેરવી નાખ્યો હોત અથવા મૃત્યુના વિચારને બદલે તે અતિ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવનાર છે એવો વિચાર તેના મનમાં ઠસાવવામાં આવ્યો હોત તો એ બીજાં ઘણાં વર્ષ જીવ્યો હોત.

"તમે પ્રાયઃ પચાસ વર્ષની વયે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો દર્શાવવા લાગશો; સાઠ વર્ષની વયે તમારી શક્તિઓ ગુમાવી દેશો અને જીવનમાં રસ લેતા અટકશો; તમે વ્યવહારતઃ નિરુપયોગી થઈ પડશો અને તમારે કામ ધંધામાંથી નિવૃત્ત થવું પડશે અને ત્યાર પછી તમે અધોગતિનેજ પ્રાપ્ત થતા જઇ અંતે મૃત્યુ પામશો;" એમ જો તમે ખાત્રીપૂર્વક માનતા હશો અથવા તમારા શિક્ષણને લીધે કિંવા તમારી આસપાસના પુષ્કળ દાખલાઓને લીધે એ વિચાર તમારી રગેરગમાં વ્યાપી ગયો હશે તો જગતની કોઇ પણ શક્તિ તમારા શરીરમાં વૃદ્ધાવસ્થાની ક્રિયાઓ અને ચિહ્નોને વિકાસ પામતાં અટકાવી શકશે નહિ.

જો તમે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરશો તો તમને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. જો તમે તારુણ્ય, શાશ્વત યૌવન અને ઉપયોગિતાના વિચાર કરતા હશો તો તમારું શરીર યુવાવસ્થાથી પરિપૂર્ણ રહશે. વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રારંભ પહેલો માન્યતામાં અથવા મનમાં થાય છે. શરીરમાં જે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો જણાય છે તે તો મનરૂપી ક્ષેત્રમાં વાવેલા વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારોનો પાક છે. આપણી વયના બીજા માણસોને આપણે દુર્બળ થવા માંડતા અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો દર્શાવવા

લાગતા જોઇએ છીએ અને તે ઉપરથી ધારી લઇએ છીએ કે, આપણે માટે પણ તેવાંજ ચિહ્નો દર્શાવવાનો સમય આવી લાગ્યો છે; તેથી અંતે આપણે તે ચિહ્નો દર્શાવીએ છીએ. કારણ કે આપણે ધારીએ છીએ કે તે અનિવાર્ય છે. પરંતુ આપણા વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારો અને બીજાઓ જે વયે વૃદ્ધ થાય તે વયે આપણે પણ વૃદ્ધ થવાનાજ એવી આપણી માન્યતાને લીધેજ તે ચિહ્નો આપણે માટે અનિવાર્ય થઇ પડયાં હોય છે.

વૃદ્ધ નથી થવું એવોજ જો આપણે નિશ્ચય કરીએ અને તારુણ્ય, આશા તથા ઉત્સાહના વિચાર રાખવાનો આગ્રહ કરીએ તો આપણામાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો દેખાશે નહિ.

આપણું શાશ્વત તારુણ્ય બીજે ક્યાંય નહિ, પરંતુ આપણા મનમાંજ રહેલું છે. માત્ર તરુણ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરવાથી, તરુણના જેવો પોશાક પહેરવાથી તમે તરુણ બની શકશો નહિ; પણ પ્રથમ તમારે "તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો" એ વિચારને સંપૂર્ણ દૂર કરવો જોઇશે. જ્યાં સુધી એ વિચાર તમારા મનમાં છે ત્યાં સુધી કૉસ્મેટિકો અને તરુણોચિત પોશાક તમારો દેખાવ ફેરવવામાં થોડીજ મદદ કરશે. પ્રથમ તો તમારો નિશ્ચય જોઈએ અને જે વિચારે તમને વૃદ્ધાવસ્થા તરફ ઘસડવા માંડયા હોય તે વિચાર બદલાવો જોઇએ.

હાડમાંસનું શરીર એ કાંઇ મનુષ્ય પોતે નથી. એ શરીર તો પહેરેલાં કપડાં જેટલીજ જુદી વસ્તુ છે. એજ પ્રમાણે 'કારણશરીર' અને 'સૂક્ષ્મ શરીર' પણ માણસ પોતે નથી. એ સર્વ શરીરોનો દ્રષ્ટા, સાક્ષી અને અધિષ્ઠાનરૂપ જે આત્મા તેજ માણસ છે. એ આત્મા એટલે કે માનવનું વાસ્તવ સ્વરૂપ–અજર, અમર, નિત્ય, અવ્યય, એકરસ અને ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે. હરકોઈ મનુષ્ય આવી આત્મદૃષ્ટિથી અને તેમ નહિ તો "યથા દૃષ્ટિ તથા સૃષ્ટિ" ના વિજ્ઞાનસિદ્ધ સ્થૂળ દૃષ્ટિથી પણ પોતાના તારુણ્યને દીર્ઘ કાળ સુધી કાયમ રાખવાનો વિચાર ધારણ કરી શકે તો તેણે વૃદ્ધાવસ્થા સામેનું અર્ધું યુદ્ધ જીત્યું સમજવું. ખાત્રી રાખજો કે, તમારી વયના સંબંધમાં તમે જે વિચાર ધારણ કરશો તેજ તમારા શરીરમાં સ્થૂળરૂપે દેખાઇ રહેશે. આપણે ગમે તેટલું જીવીએ તો પણ આપણે તરુણજ છીએ એમ માનતાં શીખવું એ તારુણ્યને ટકાવી રાખવામાં બહુ મદદકર્તા છે. આપણે વૃદ્ધ થતા જઇએ છીએ, એવી આપણી દૃઢ માન્યતા હશે ત્યાં સુધી જગતની કોઇ પણ વસ્તુ આપણને યૌવનની અવસ્થા આપી શકશે નહિ.

ઉત્સાહ, આનંદ, ઉલ્લાસ, આશા, તારુણ્યના વિચારો, યૌવનના વૈભવનાં ચિત્રો, યૌવનની કલ્પનાઓ અને આદર્શો મનમાં રાખ્યા કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થાનો જેટલી અસરકારક રીતે અટકાવ થાય છે તેટલી અસરકારક રીતે બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી તેનો અટકાવ થતો નથી.

આપણા સંબંધમાં સંતાપની વાત એ છે કે, આપણને અકાળેજ વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારો આવવા લાગે છે. આપણા આધુનિક, ઉદ્યોગી જીવનની કઠિન, સ્થિતિ આપણા મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના પરમાણુઓને સખ્ત અને શુષ્ક બનાવી દે છે અને કલ્પનાશક્તિ કે જેને તાજી, ચૈતન્યયુક્ત અને કોમળ રાખવી જોઇએ તેને ગંભીર હાનિ કરે છે. આધુનિક વિલક્ષણ જીવન, ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોનું અજ્ઞાન, એકનું એક કામ કરવાનો અભ્યાસ, વગેરે બાબતો વિચારશકિતની મૃદુતા, તેજસ્વીતા અને સૂક્ષ્મતાનો નાશ કરે છે.

જે લોકો જીવનનો બહુ ગંભીર અર્થ કરે છે; જેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને તેમના પોતાના વ્યક્તિગત પ્રયત્નો ઉપર આધાર રાખતી માને છે અને નિર્વાહનાં સાધનો મેળવવા માટે ચાલુ વૈતરામાં જેમનાં જીવન જાય છે તેમનો દેખાવ સખ્ત હોઇ તેમના વિચારો તેમના મોઢા પર દેખાય છે. આવા માણસો જલદી સુકાઈ જાય છે; તેમને શીઘ્ર કરચલીઓ પ્રાપ્ત થાય છે; તેમના સ્નાયુઓ તેમના વિચાર જેવા સખ્ત બની જાય છે અને તેમનું સ્વચ્છંદી મગજ પણ શરીરને અકાળે વૃદ્ધ બનાવે છે, કારણ કે તેની વિચારક્રિયા સખ્ત, શ્રમયુક્ત અને અકુદરતી હોય છે.

જે લોકો આનંદી અને સૌંદર્યપ્રેમી હોય છે અને જેઓ શાંતિનો વિકાસ કરે છે તેઓ ઉદાસ અને ચિંતાગ્રસ્ત લોકોના જેટલા જલદીથી વૃદ્ધ બનતા નથી.

આટલા બધા લોકો અકાળે વૃદ્ધ બને છે તેનું બીજું એક કારણ એ છે, કે તેઓ વિકાસ પામતા બંધ થાય છે. આ એક શોચનીય ઘટના છે કે, ઘણા માણુસો મધ્ય વયે પહોંચ્યા પછી નવીન વિચારો ગ્રહણ કરવા કે સ્વીકારવાને અશક્ત જણાય છે. ઘણા માણુસો ચાલીસ કે પચાસ વર્ષની વયે પહોંચતાંજ નવીન વિચારો કરતા બંધ થાય છે!

કદી પણ એમ ધારશો નહિ કે, તમારી વય અધિક થઇ હોય એટલા માટે તમારે વિકાસ પામતા–પ્રગતિ કરતા–બંધ થવું જોઇએ. જો તમે આવો વિચાર ધારણ કરશો તો તમે શીઘ્ર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થશો. તમે તરુણજ છો એ વિચારને કદી પણ તિલાંજલિ આપશો

નહિ. કદી પણ એમ કહેશો નહિ કે, અમુક તમુક કાર્ય તમે એક સમયે કરી શકતા હતા તેવી રીતે હાલ કરી શકતા નથી. તારુણ્યમય જીવન ગાળો. તમે ગમે તેટલું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય તોપણ પુનઃ મન દ્વારા એક છોકરા કે છોકરીના જેવું જીવન ગાળતાં ડરશો નહિ. તમારી રીતભાત એવી રાખજો કે તેમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું લેશ પણ ચિહ્ન આવે નહિ. સ્મરણમાં રાખજો કે, સડી ગયેલું મન–ખવાઇ ગયેલું મગજજ-શરીરને વૃદ્ધ બનાવી દે છે. માટે વિકાસ પામતા રહો. તમારી આસપાસની પ્રત્યેક શુભ વસ્તુમાં રસ લેતા રહો.

આપણે અમુક સમયે કે અમુક વયે મરણ પામનાર છીએ એવી દૃઢ માન્યતા આપણી જીવનક્રિયાઓને ગુંગળાવી મારીને મરણ-ને ખેંચી લાવે છે.

જો તમે તમારું તારુણ્ય જાળવી રાખવા માગતા હો તો શોકદાયક અનુભવો તથા અરુચિકર ઘટનાઓને વિસરી જાઓ. એંશી વર્ષની એક સ્ત્રીને થોડા સમય પર એવો પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે "તમે આવું તારુણ્ય શી રીતે જાળવી શક્યાં છો?" તેણે કહ્યું કે "અરુચિકર વસ્તુઓને શી રીતે ભૂલી જવી તે હું જાણું છું."

જે માણસ પોતાનો વિકાસ ચાલુ રાખતો નથી તે તરુણ રહી શકતો નથી; અને જે માણસ શુભાશુભ વસ્તુઓ સમજી હિતાવહ વસ્તુઓમાં રસ લેતો નથી તે પોતાનો વિકાસ ચાલુ રાખી શકતો નથી. આપણું બંધારણજ એવા પ્રકારનું છે કે આપણે ઘણે અંશે બીજાઓ તરફથી પોષણ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જે માણસ સાચા સાધકને લાયકની યથાયોગ્ય સાધના મેળવ્યા વિનાજ એકાંત-માં અને પોતાના માનવબંધુઓથી દૂર રહે છે તે પોતાના વિકાસ-માં ખોટ સહન કર્યા વિના રહેતો નથી. જે મન ઓછા યોગ્ય અથવા હલકટ વિચારોના સંસર્ગમાં રહેછે નિરંતર વિશેષ યોગ્ય ઉન્નત વિચારો ગ્રહણ કરતું નથી તે વિકાસ પામતું અટકી જાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થા લાવવી એ મનુષ્યને માટે સૌથી સહેલું કાર્ય છે. તેને માત્ર આટલુંજ કરવાનું છે કે તે વૃદ્ધ થતો જાય છે એમ તેણે ધારવું; વૃદ્ધાવસ્થાની વાટ જોવી, તેનો ભય રાખવો, તેને માટે તૈયાર થઇ રહેવું, જેઓ અકાળે વૃદ્ધ થયા હોય એવા તેની વયના બીજા માણસો સાથે પોતાની જાતની તુલના કરવી અને પોતે પણ તેમના જેવો છે એમ ધારવું.

વારંવાર "અંતકાળ"નો વિચાર કરવો, મૃત્યુની તૈયારી કરવી, વૃદ્ધાવસ્થા માટે તૈયાર થવું અને દ્રવ્ય સંચિત કરવું, એનો અર્થ

માત્ર એટલોજ છે કે તમારી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે અને તમારો જીવન પરનો કાબૂ છૂટતો જાય છે એ વાતનો તમે સ્વીકાર કરો છો. આવા વિચારો તમારા જીવન પરના કાબૂને શિથિલ કરે છે અને તમારૂં શરીર ધીમે ધીમે તમારી માન્યતાને અનુકૂળ થતું જાય છે.

આપણી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે; આપણે બળ ગુમાવતા જઈએ છીએ; આપણું સામર્થ્ય ખૂટતું જાય છે; આપણને વૃદ્ધાવસ્થા આવતી જાય છે અને આપણાં જીવનબળો ધીમેધીમે કમી થતાં જાય છે; એવી દૃઢ માન્યતા આપણી માનસિક શક્તિઓ અને માનસિક ક્રિયાઓને મંદ અને શિથિલ બનાવી દે છે. આ વૃદ્ધાવસ્થા સંબંધી માન્યતાથી આપણું સમગ્ર ચારિત્ર્ય અધોગતિને પામે છે.

પરિણામ એ આવે છે કે, આપણામાં રહેલા વાર્ધક્યનો પ્રતીકાર કરનારાં બળોનો આપણે ઉપયોગ કે વિકાસ કરતા નથી; આપણે વૃદ્ધ થતા જઈએ છીએ અને આપણે પૂર્વના જેટલું કામ કરી શકતા નથી એવી દૃઢ માન્યતાથી આપણા શરીરની નવીન બળદાયક વૃદ્ધતાબાધક શક્તિઓ એટલી બધી ચઢી જાય છે કે આપણે સહેલાઈથી રોગ અને સર્વ પ્રકારની શારીરિક અશક્તિઓના ભોગ થઈ પડીએ છીએ.

વૃદ્ધાવસ્થા શીઘ્ર ઉત્પન્ન થવી કે અટકવી તે સંપૂર્ણતઃ મનુષ્યની પોતાનીજ મનોવૃત્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

પૅરિસના પાશ્ચૂર ઇન્સ્ટિટ્યૂટવાળા ડૉ. મેચ્નીકૉફ જણાવે છે કે માણસોએ નિદાન એકસો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવવું જોઈએ. આર્ય વૈદ્યક શાસ્ત્રો અને ધર્મશાસ્ત્રો પણ માણસનું સામાન્ય આયુષ્ય સો વર્ષનું કહે છે. આ વાતમાં કાંઈ પણ શંકા નથી કે, આપણે ભ્રામક વિચાર, ખરાબ જીવન અને વૃદ્ધાવસ્થાની માન્યતાને લીધે આપણા જીવનમાં બહુ ઘટાડો કરીએ છીએ.

થોડાં વર્ષો પૂર્વે લંડનનું 'લૅન્સેટ' પત્ર કે જે જગતમાં વૈદક વિષયનું સૌથી વિશેષ પ્રમાણભૂત પત્ર છે તેણે મનમાં શરીરને તરુણ રાખવાની કેટલી બધી શક્તિ છે તેનું એક ઉત્તમ ઉદાહરણ આપ્યું હતું. એક તરુણી તેનો પ્રિયતમ તેને છોડીને ચાલ્યો ગયો તેથી ગાંડી બની ગઈ હતી. સમય વહ્યો જાય છે તેનું એને બિલકુલ ભાન રહ્યું નહિ. તે માનતી હતી કે તેનો પ્રિયતમ પાછો આવશે. આથી વર્ષોનાં વર્ષો સુધી તે નિત્ય તેની પ્રતીક્ષા કરતી બારી આગળ ઉભી રહેતી! તે જ્યારે સિત્તેર કરતાં વિશેષ વર્ષની થઈ ગઈ હતી ત્યારે જે કેટલાક અમેરિકનો કે જેમાં વૈદ્યો પણ હતા તેમણે તેને જોઈ હતી તેમણે

એને વીસ કરતાં વિશેષ વર્ષની ધારી ન હતી. તેનો એક પણ વાળ સફેદ થયો ન હતો અને તેના વદન પર એક પણ કરચલી કે વૃદ્ધાવસ્થાનું ચિહ્ન દેખાતું ન હતું, તેની ત્વચા એક તરુણ બાળાના જેવીજ સુંદર અને નરમ હતી, તે હજી એક બાલિકા છે એમજ તે પોતે માનતી હોવાથી તે વૃદ્ધ થઇ ન હતી! તે પોતાની વર્ષગાંઠો ગણતી ન હતી કે ઘડપણ વિષે ચિંતા કરતી ન હતી. તેની એવી સંપૂર્ણ ખાત્રી થઇ ગઈ હતી કે, જે સમયમાં તેનો પ્રિયતમ તેને છોડીને ચાલ્યો ગયો તેજ સમયમાં હજી તે જીવે છે! આ માનસિક શ્રદ્ધા તેની શારીરિક સ્થિતિનું નિયમન કરતી હતી, તે પોતાને જેટલી વયની ધારતી હતી તેટલીજ વયની તે રહી હતી. તેની દઢ માન્યતા તેના શરીરમાં દેખાયા કરી હતી અને તેથી તે તરુણજ રહી હતી.

તમે જ્યારે માત્ર પચાસ વર્ષના થયા હો ત્યારે તમારૂં મગજ શિથિલ થવા માંડે અને તમારી માનસિક શક્તિઓ ઘટવા લાગે એ તો તમારા સ્રષ્ટાનું અપમાન કરવા સમાન છે. કેમકે તે સમયે તો તમે તરુણાવસ્થામાં હોવા જોઇએ. વૃદ્ધાવસ્થાના દેખાવોને તારુણ્યની સાથે શો સંબંધ છે? ધોળા વાળ, કરચલીઓ અને વાર્ધક્યનાં બીજાં ચિહ્નોને તરુણાવસ્થાની સાથે શો સંબંધ છે? માનસિક શકિત તો નિરંતર વધ્યાજ કરવી જોઇએ. વધારે વર્ષો થવાથી વૃદ્ધપણું ન આવવું જોઇએ. વિશેષ બુદ્ધિ અને શકિત એજ માત્ર તમારા દીર્ઘાયુષ્યનાં ચિહ્નો હોવાં જોઇએ. સામર્થ્ય, સૌંદર્ય, મહત્તા, ઉત્તમતા–અને નહિ કે નિર્બળતા, નિરુપયોગિતા અને વળિયાં પળિયાં–એ તમારા દીર્ઘાયુષ્યનાં લક્ષણો હોવાં જોઇએ.

જ્યાં સુધી તમે દઢતાપૂર્વક એમ માનો છો કે, તમે સાઠ વર્ષના છો ત્યાં સુધી તમે સાઠ વર્ષનાજ દેખાશો. તમારો વિચારજ તમારા વદન પર અને તમારા સમગ્ર દેખાવમાં દેખાશે.

જો તમે વૃદ્ધાવસ્થાનો આદર્શ–વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર–ધારણ કરશો તો તમારો દેખાવ વૃદ્ધ માણસના જેવોજ જણાશે. કારણ કે **શરીર તો માત્ર મનનો દોરેલો નકશોજ છે.**

અન્ય પક્ષે જો તમે એવા વિચાર ધારણ કરશો કે તમે નિરંતર તરુણ, બળવાન, સશક્ત અને ઉત્સાહીજ રહી શકશો (કારણ કે શરીરના પ્રત્યેક અણુનું નિરંતર નવીકરણ થયા કરે છે) તો તમને ઘડપણ પોતાના પંજામાં લઇ શકશે નહિ.

જો તારુણ્ય સાચવી રાખવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે યૌવનના શત્રુઓથી દૂર રહેવું જોઇએ અને વૃદ્ધપણાના વિચારોમાં કે

આસપાસની વસ્તુઓમાં રસ નહિ લેતાં ખાસ કરીને તરુણોચિત રમતગમતોમાં અને કામકાજમાં રસ ન લેવો. કેમકે એના જેવો યૌવનનો મોટો શત્રુ બીજો કોઇ નથી. જયારે તમે તરુણોની આશાઓ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓમાં રસ લેતા અટકો છો; જ્યારે તમે તેમની રમતમતોમાં ભાગ લેતા–બાળકોની સાથે રમતા કૂદતા–અટકો છો; ત્યારે તમે એવો સ્વીકાર કરો છો કે તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો; તમે જડ થતા જાઓ છો; તમારો તારુણ્યનો જુસ્સો નષ્ટ થતો જાય છે અને તમારા યૌવનના રસો સૂકાતા ચાલે છે. તરુણોની સાથે ઝાઝો સંસર્ગ રાખવાથી તારુણ્ય ટકી રહેવામાં જેટલી મદદ મળે છે તેટલી બીજા કશાથી મળતી નથી. મોટી વયને પ્રાપ્ત થયેલા એક માણસને થોડા સમય પર પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે "તમારી વય ઘણી થઈ છે તોપણ તમે તરુણ જેવો દેખાવ શી રીતે જાળવી શક્યા છો?" તે બોલ્યો કે "હું ત્રીસ કરતાં વિશેષ વર્ષસુધી એક હાઇસ્કૂલનો પ્રિન્સિપાલ હતો અને તરુણોના જીવનમાં તથા રમતગમતોમાં ભાગ લેવાનું તથા તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ અને કામકાજોમાં રસ લેવાનું મને બહુ પસંદ હતું. આથી મારૂં મન તારુણ્ય, પ્રગતિ અને ઉભરાઈ જતા જીવન પરજ ચોંટી રહેતું અને તેમાં વાર્ધકયનો વિચાર પેસી શકતો નહિ."

આવા માણસના વાર્તાલાપ કે વિચારોમાં વાર્ધકયની સૂચના સુદ્ધાં હોતી નથી; છતાં તેનામાં એવું ચૈતન્ય અને ઉત્સાહ ભરેલો હોય છે કે જે આપણને અદ્‌ભુત પ્રોત્સાહન આપે છે!

મનમાં નિરંતર ચૈતન્યયુકત પ્રવૃત્તિ ચાલુ રહેવી જોઇએ. કેમકે "વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા ચાલો" એ પ્રકૃતિનો મુદ્રાલેખ છે અને તે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુ પર લખેલો છે.

દૃઢતાપૂર્વક માનો કે તરુણ રહેવું એ તમારે માટે સ્વાભાવિક અને ઉચિત છે. વૃદ્ધ જણાવું એ તમારે માટે અયોગ્ય અને ખરાબ કાર્ય છે; ઈશ્વરની પ્રતિમારૂપ મનુષ્યને નિર્બળતા અને વાર્ધકય પ્રાપ્ત થવું એ સ્રષ્ટાની યોજનામાં હોઇ શકે નહિ અને તેથી એ વસ્તુ તો અસ્વાભાવિક રીતે પ્રાપ્ત કરેલી હોવી જોઇએ; એ સમષ્ટિ અને વ્યક્તિની ખોટી કેળવણી અને ખોટી વિચારપ્રણાલિનું પરિણામ હોવું જોઇએ; આ મંત્રોનો જપ નિરંતર તમારા મનમાં કર્યા કરો.

નિરંતર દૃઢતાપૂર્વક એવા વિચાર કરો કે "હું હમેશાં સાજો છું, હું હમેશાં તરુણ છું; વાર્ધકયના વિચારથીજ હું વૃદ્ધ થાઉં છું; તે સિવાય હું વૃદ્ધ બની શકતો નથી. સ્રષ્ટાએ મને નિરંતર વિકાસ

પામવાને, નિરંતર પ્રગતિ કરવાને અને દિનપ્રતિદિન અધિકાધિક સારી સ્થિતિને પ્રાપ્ત થવાને ઉત્પન્ન કર્યો છે; અને હું કોઈને મારો શાશ્વત તારુણ્યનો જન્મસિદ્ધ હક્ક ખુંચવી લેવા દેવાનો નથી.”

લોકો તમને કહે કે “તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો, તમારામાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો જણાતાં જાય છે” તો તે પ્રત્યે લક્ષ્ય આપશો નહિ. એ ચિહ્નોનો અસ્વીકાર કરજો. તમે તમારા મનમાં બોલજો કે “સિદ્ધાંત વૃદ્ધ થતો નથી; સત્ય વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતું નથી. હું સિદ્ધાંત છું; હું સત્ય છું.”

તમારા મનમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું ચિત્ર અથવા વિચાર રાખીને કદી પણ સૂશો નહિ. રાત્રે તરુણાવસ્થાના વિચાર કરવા, વૃદ્ધાવસ્થાનાં સમસ્ત ચિહ્નો, વિચારો અને ભાવનાઓને દૂર કરવી અને તમારા મગજમાં પોતાની પ્રતિમા અંકિત કરનારી તથા તમારા વદનમાં પ્રદર્શિત થનારી પ્રત્યેક ચિંતા અને વ્યાકુળતા દૂર ફેંકી દેવી એ અત્યંત મહત્ત્વનું કાર્ય છે. વસ્તુતઃ ચિંતા મગજમાં ચૂનાવાળો પદાર્થ ઉત્પન્ન કરે છે અને પરમાણુઓને જડ બનાવે છે.

જે ઇચ્છાઓ અને આદર્શો તમને સૌથી વિશેષ પ્રિય હોય અને જે સિદ્ધ કરવાને તમે સૌથી વિશેષ આતુર હો તે ઇચ્છાઓ અને આદર્શો મનમાં ધારણ કરીને તમારે સૂવું જોઇએ. નિદ્રા દરમિયાન મન કામ કરતું રહેતું હોવાથી આ ઇચ્છાઓ અને આદર્શો વિકાસ પામે છે અને વૃદ્ધિંગત થાય છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, તે સમયે અપવિત્ર વિચારો અને ઇચ્છાઓ ભયંકર પાયમાલી કરી મૂકે છે. માટે તમે જ્યારે સૂઓ ત્યારે તમારા મનમાં વિશુદ્ધ વિચાર, ઉચ્ચ ઉદ્દેશ અને બની શકતાં ઉંચામાં ઉંચાં લક્ષ્યોનીજ સત્તા હોવી જોઇએ.

ખાસ કરીને મધ્ય વયમાં અથવા ત્યાર પછી જ્યારે તમે પ્રાતઃકાળમાં પ્રથમ જાગ્રત થાઓ ત્યારે બની શકતી સ્પષ્ટતાથી તારુણ્યના વિચારો કરો. તમારા મનમાં બોલો કે “હું તરુણ છું; સદા સર્વદા તરુણ, મજબૂત અને ઉત્સાહી છું; હું વૃદ્ધ અને અશક્ત બની શકતો નથી. કારણકે વસ્તુતઃ હું પરમાત્મા છું અને પરમાત્મા વૃદ્ધ બની શકતો નથી. માત્ર મારામાં રહેલી જડ વસ્તુ–અસત્ય વસ્તુ–જ વૃદ્ધાવસ્થાનો દેખાવ ધારણ કરી શકે છે.”

વૃદ્ધાવસ્થાના આદર્શને બદલે તરુણાવસ્થાનો આદર્શ ઉત્પન્ન કરવો એ મહત્ત્વનું કાર્ય છે. જેવી રીતે શિલ્પી પોતાના મનમાંના આદર્શને અનુસરે છે તેવી રીતે આપણી જીવનક્રિયાઓ આપણા

મનમાંના આદર્શને આપણા શરીરમાં મૂર્તિમંત કરે છે.

આપણી પ્રકૃતિમાં જે એવેા વિચાર જડાઈ ગયેલેા હેાય છે કે, આપણી વય જેમ જેમ વધતી જાય છે; આપણને જેમ જેમ વિશેષ અનુભવ મળે છે અને આપણે જેમ જેમ વિશેષ કામ કરીએ છીએ; તેમ તેમ આપણે અનિવાર્ય રીતે ઘસાતા જઇએ છીએ અને વૃદ્ધ, અશક્ત તથા નિરુપયેાગી બનતા જઈએ છીએ; તે વિચારને આપણે તિલાંજલિ આપવી જોઇએ. આપણે જાણવું જોઇએ કે દીર્ઘાયુષ્ય, કામ અને અનુભવ આપણા જીવનને ઘસારેા પહેાંચાડતાં નથી પણ તેમાં ઉમેરેા કરે છે–વિશેષ જીવન ઉત્પન્ન કરે છે. આ એક નિયમ છે કે કામ કરવાથી બળનેા વધારેા થાય છે. તેા પછી કામથી મનુષ્ય ઘસાઈ જાય છે એમ શી રીતે કહી શકાય ?

વસ્તુતઃ પ્રકૃતિએ આપણને સદાને માટે યૌવન આપેલું છે; નિરંતર તાજા રહેવાની અને તાજા થયા કરવાની શક્તિ અર્પણ કરી છે. આપણા શરીરમાં એક પણ અણુ એવેા નથી કે જે વૃદ્ધ બની શકે. અણુએા તાજા થયા કરવાથી શરીર નિરંતર તાજું થયા કરે છે અને તેના જે ભાગેા સૌથી વિશેષ કામ કરતા હેાય છે તે સૌથી વિશેષ વાર તાજા બને છે. આ પરથી ફલિત થાય છે કે, વૃદ્ધતાજનક ક્રિયા ઘણે અંશે કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક હેાય છે.

શારીરશાસ્ત્રીએા જણાવે છે કે, કેટલાક સ્નાયુએાના અણુએા દર થેાડા દિવસે અને બીજા સ્નાયુએા દર થેાડાં અઠવાડીએ અથવા થેાડા મહીને નવા બન્યા કરે છે. અસ્થિના અણુએા ધીમી ગતિથી નવા બને છે પરંતુ કેટલાક પ્રમાણભૂત વિદ્વાનેા જણાવે છે કે, સાધારણ ઉદ્યોગ કરનાર માણસના શરીરના સમસ્ત અણુએામાંના સેંકડે એંશી કે નેવું અણુએા છ થી ચેાવીસ કલાકમાં સંપૂર્ણ તાજા બની જાય છે.

વૈજ્ઞાનિકેાએ નિર્વિવાદ સિદ્ધ કર્યું છે કે, શરીરનાં રાસાયનિક તત્ત્વેાને યુવાવસ્થા ટકી રહેવાની સાથે દરેક સંબંધ છે. અશાંતિનેા પ્રત્યેક વિચાર અણુએામાં રાસાયનિક પરિવર્તન ઉત્પન્ન કરે છે; તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યેા દાખલ કરે છે અને અણુએાની અખંડતાને હાનિકારક એવી પ્રતિક્રિયાને જન્મ આપે છે.

આ પ્રકારે વૃદ્ધાવસ્થાની છાપ નવા અણુએા ઉપર પડે છે. આ છાપ એવા વિચારને લીધેજ પડે છે. જો આપણે વૃદ્ધપણાનેા વિચાર કરતા હેાઇએ તેા વૃદ્ધપણાની છાપ અણુએા ઉપર પડે છે; અને જો આપણે તારુણ્યનેા વિચાર કરતા હેાઇએ તેા આપણા અણુએા ઉપર તરુણાવસ્થાની છાપ પડે છે. પર્યાયમાં કહીએ તેા જે ક્રિયાએા દ્વારા

વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તે મન સિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુ દ્વારા કામ કરી શકતી નથી; અને શરીરમાંના કરોડો અણુઓ ઉપર મગજમાંથી પસાર થતા પ્રત્યેક વિચારની તીક્ષ્ણ અસર થાય છે.

નવા અણુઓમાં જૂના વિચાર દાખલ કરવા એ જૂની શીશીઓમાં નવી દવા રેડવા સમાન છે. તેઓ એકબીજાને અનુકૂળ થતાં નથી; પણ એકબીજાના સ્વાભાવિક શત્રુઓ હોય છે તેથી પરિણામ એ આવે છે કે, બે વર્ષના અણુઓને વિચાર અનુસાર પચાસ–સાઠ કે તેથી વિશેષ વર્ષના બનાવવામાં આવે છે. જૂના વિચારો અદ્દભુત શીઘ્રતાથી નવા અણુઓને પણ જૂના દેખાતા બનાવી શકે છે.

શરીરમાં જે પુનર્રચના અને નવીકરણની ક્રિયા ચાલી રહેલી હોય છે તેના નિયમોમાં સમસ્ત અસ્વસ્થતાના વિચારો અને પ્રતિકૂળ વિચારો ગંભીર ભંગ કરે છે. એટલા માટે એવા વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કે જે આ શાશ્વત નવીકરણના નિયમને અનુકૂળ થાય.

જડતા, સ્વાર્થિતા, ચિંતા અને ભયના વિચારો તથા સર્વ પ્રકારના દુરાચારો વૃદ્ધપણાનો દેખાવ ઉત્પન્ન કરે છે અને વૃદ્ધપણાને વહેલું ખેંચી આણે છે.

નિરાશા એ તરુણાવસ્થાના ખરાબમાં ખરાબ શત્રુઓમાંની એક છે. જે માણસ હમેશાં નિરાશ રહ્યા કરે છે તે અકાળે વૃદ્ધપણું પામે છે, કારણકે તે પ્રત્યેક વસ્તુની કાળી, રોગિષ્ટ બાજુ પરજ વિચાર કર્યા કરે છે. હતાશ મનુષ્ય પ્રગતિ કરતો નથી; તે યુવાવસ્થા પ્રતિ દૃષ્ટિ કરતો નથી; તે પાછળ હઠે છે અને આ પાછળ હઠવાની કૃતિ તરુણાવસ્થાનો નાશ કરનારી હોય છે. ઉત્સાહ, આનંદ અને આશા એજ યુવાવસ્થાનાં લક્ષણો છે.

અસ્વાભાવિક એવી પ્રત્યેક વસ્તુ વૃદ્ધપણું ઉપજાવે છે. જે માણસ ચિંતા કર્યા કરે છે અને અત્યંત ક્રોધ કરે છે તે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો ભૂંસી નાખવાને ગમે તેમ કરે તોપણ તે તરુણ થઇ કે રહી શકતો નથી. માનસિક ક્રિયાઓ મનના આદર્શ અનુસાર સારી કે ખોટી સર્વ પ્રકારની વસ્તુઓ પેદા કરે છે.

સ્વાર્થવૃત્તિ અસ્વાભાવિક છે અને તે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુઓના પરમાણુઓને સખ્ત તથા શુષ્ક બનાવી દે છે. આપણી રચનાજ એવા પ્રકારની છે કે જો આપણે સુખી થવું હોય તો આપણે સજ્જનતા ધારણ કરવી જોઇએ. સુખ યૌવન પેદા કરે છે. સ્વાર્થિતા એ સુખનો શત્રુ છે. કારણ કે તે આપણા જીવનના મૂળભૂત સિદ્ધાંત–ન્યાય–નો ભંગ કરે છે. આપણે તેની સામે વિરોધ

દર્શાવીએ છીએ અને તે ધારણ કરવા માટે આપણે આપણી જાતને ધિક્કારીએ છીએ તથા હલકી ગણીએ છીએ. સ્વાર્થિતા આપણામાં આરોગ્ય, સ્વાસ્થ્ય અને સુખ ઉત્પન્ન કરતી નથી. કારણ કે તે આપણા જીવનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને અનુકૂળ આવતી નથી.

ઘણા લોકો વૃદ્ધપણાથી હમેશાં ડર્યા કરે છે, જેથી તેમનાં સુખ અને આનંદનો નાશ થાય છે અને તેમનાં જીવન શોકમય બની જાય છે. જો તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાથી ડરતા ન હોય તો તેઓ નિરંતર આનંદનો ઉપભોગ કરે.

ઘણા શ્રીમંતો, પોતાને કોઈ પણ ક્ષણે પ્રત્યેક વસ્તુ ત્યાગવી પડશે એવા ભયંકર વિચારથી પોતાની સંપત્તિ ભોગવી શકતા નથી.

પ્રત્યેક પ્રકારની અશાંતિનો વિચાર જીવનને ટુંકુ બનાવે છે.

જ્યાં સુધી તમે વૃદ્ધતા, જડતા, સ્વાર્થિતા અને ઈર્ષ્યાના વિચાર કરશો ત્યાંસુધી જગતમાંની કોઇ પણ વસ્તુ તમને વૃદ્ધ બનતા અટકાવી શકશે નહિ. જ્યાં સુધી તમે તારુણ્યના આ શત્રુઓ-નો સંગ રાખશો ત્યાંસુધી તમે યુવાવસ્થામાં રહી શકશો નહિ. નવા વિચારોજ નવજીવન ઉત્પન્ન કરે છે. જૂના-એક ને એક પ્રકારના-વિચારો વિકાસને હાનિકર્તા છે; અને વિકાસને અટકાવનારી કોઇ પણ વસ્તુ વૃદ્ધપણાની ક્રિયાઓને મદદ કરે છે.

કોઇ પણ સમયે જે વિચાર મનમાં આગળ પડતો હોય છે તે નિરંતર જીવનના આદર્શમાં ફેરફાર કર્યા કરે છે; જેથી કોઇ પણ દિશામાંથી મનમાં આવતો પ્રત્યેક વિચાર અણુઓ અને ચારિત્ર્યમાં અંકિત થાય છે અને દેખાવમાં પ્રદર્શિત થાય છે. જો ચાલુ તારુણ્ય-શાશ્વત યૌવન-નો આદર્શ મનમાં આગળ પડતો હોય તો તે વાર્ધક્યની ક્રિયાઓને નષ્ટ કરે છે. આગળ પડતા વિચાર, હેતુ અને ભાવનાને સમગ્ર શરીર અનુસરે છે અને તેમનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. દાખલા તરીકે જે માણસ હમેશાં ચિંતા કર્યા કરે છે; ખિન્ન થાય છે; ભય પામે છે; તે પોતાની આ સ્થિતિ પોતાના શરીરમાં મૂર્તિમંત કર્યા વિના રહી શકતો નથી. આ વિચારને સંપૂર્ણ બદલી નાખી તેની વિરુદ્ધના વિચારોને આગળ પડતા કર્યા સિવાય જગત-ની કોઇપણ વસ્તુ આ જડતા, વૃદ્ધતા અને શિથિલતાની ક્રિયાને અટકાવી શકશે નહિ. મનની શરીર પરની અસર હમેશાં સંપૂર્ણ શાસ્ત્રીય હોય છે અને તે એક કડક નિયમને અનુસરે છે.

શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની એવી શક્તિ ગુપ્ત રહેલી હોય છે કે, જે વિચાર જો યોગ્ય હોય તો અણુને હમેશાં

સ્વસ્થ દશામાં રાખે અને તેની અખંડતા જાળવી રાખે. અણુમાં રહેલી આ આરોગ્યદાયક શુભ શકિત યોગ્ય આચારવિચારથી એટલી ખિલવી શકાય છે કે તે વૃદ્ધાપણાની ક્રિયાઓને મહાન બાધારૂપ થઇ પડે.

આ શકિત વિકસિત કરવાનાં સૌથી અસરકારક સાધનોમાંનું એક સાધન આનંદી અને ઉત્સાહી રહેવું એ છે. જ્યાંસુધી મન જીવનના સૂર્યની સન્મુખ રહેશે ત્યાંસુધી તેમાં અંધકારનો પ્રવેશ થઇ શકશે નહિ.

તમારી સન્મુખ હમેશાં દીવાદાંડીના ફાનસની પેઠે તારુણ્યનો આદર્શ–બળ, ઉત્સાહ અને આશાનો આદર્શ–રાખો. ખંતપૂર્વક આ તદ્દન સત્ય વિચારને વળગી રહો કે તમારૂં શરીર ગત બે વર્ષોની પેદાશ છે; તેની અંદર દોઢ વર્ષ કરતાં વિશેષ સમયનો એક પણ અણુ હોવાનો સંભવ નથી અને તે હમેશાં તરુણુજ હોય છે. કારણકે તે નિરંતર તાજું બનતું રહે છે; અને તેટલા માટે તે તાજું અને તરુણુજ દેખાવું જોઇએ.

નિરંતર તમારા મનમાં એવા વિચાર ધારણુ કરો કે "જો પ્રકૃતિ થોડે થોડે મહિને મારા શરીરને નવીન બનાવતી રહેતી હોય; જો કરોડો પરમાણુઓ નિરંતર નવીન બનતાં રહેનાં હોય; જો આમાંના જૂના જૂના પરમાણુઓ ક્વચિતજ બે વર્ષ કરતાં વિશેષ સમયના હોય; તો પછી તેઓ સાઠ કે પંચોતેર વર્ષના શા માટે દેખાવા જોઇએ?" બે વર્ષનો પરમાણુ તેની પોતાની મરજીથી સિત્તેર વર્ષનો જણાઇ શકે નહિ; પરંતુ આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ કે વાર્ધકયનો વિચારજ આ તરુણુ પરમાણુઓને બહુ વૃદ્ધ દેખાતા બનાવી શકે છે. શરીર જો હમેશાં તરુણુ રહેતું હોય તો તે નિરંતર તરુણુ દેખાવું જોઇએ અને તેની ઉપર વાર્ધકયની છાપ પાડીને તેને વૃદ્ધ દેખાતું બનાવવામાં આવ્યું ન હોય તો તે તરુણુજ દેખાય. આપણે નવીન પરમાણુઓ ઉપર વૃદ્ધપણાની છાપ પાડવામાં બહુ પ્રવીણ જણાઇએ છીએ; છતાં પણ વૃદ્ધાપણાના વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જેટલી સહેલી છે તેટલીજ તારુણ્યના વિચાર કરવાની આદત પાડવી પણ સહેલી છે.

જો તારુણ્ય જાળવી રાખવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે યૌવનનાજ વિચાર કરવા જોઇએ. કઠિન વિષયોનું મનન, ગંભીર વિચારો, માનસિક અવ્યવસ્થા, મનનું ઉશ્કેરાવું, વ્યગ્રતા, ચિંતા, ઇર્ષ્યા, ક્રોધ, એ સર્વ જીવનને ટુંકુ બનાવે છે.

તમારા શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુમાં શાશ્વત આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ રહેલી છે, એવી શ્રદ્ધાનો જો વિકાસ કરશો તો

તમને પુનઃ યૌવન પ્રાપ્ત કરવાની અદ્દભુત શક્તિ પ્રાપ્ત થયેલી જણાશે. આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે, આપણામાં કોઈક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે કદી પણ બિમાર પડતી નથી અને કદી પણ મૃત્યુ પામતી નથી; આપણામાં કોઈક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે પરમાત્માની સાથે આપણું સંયોજન કરે છે; આ મહાન સત્ય મનમાં ધારણ કરવામાં રોગ નિવૃત્ત કરવાની અદ્દભુત શક્તિ રહેલી છે.

કેટલાક લોકોનું બંધારણજ એવા પ્રકારનું હોય છે કે તેઓ નિરંતર પોતાની જાતને નવીનજ બનાવતા રહે છે. તેઓ પોતાનાં કામોથી શ્રમિત થયેલા અથવા કંટાળી ગયેલા જણાતા નથી, કારણકે તેમનાં મન નિરંતર તાજાં બનતાં રહે છે. તેઓ પોતાની જાતે નવીન બનતા રહે છે. જો આપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવવી હોય તો આપણે તારુણ્યનું ચિત્ર, તેની સંપૂર્ણ સુંદરતા અને ભવ્યતા સહિત આપણા મનમાં અંકિત રાખવું જોઇએ. કેમકે આપણે તરુણ છીએ એવી આપણને જ્યાં સુધી પ્રતીતિ ન હોય ત્યાં સુધી આપણે તરુણ દેખાઈ શકતા નથી કે તરુણ બની શકતા નથી.

ઘણા લોકો અજ્ઞાત રીતે વૃદ્ધપણાના વિચાર કરી પોતાના વદન પર મોટી કરચલીઓ પાડે છે. માત્ર થોડાજ મહિનામાં તેમના વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારની નવીન પરમાણુઓ ઉપર છાપ પડે છે; જેથી તેઓ અતિ શીઘ્ર ચાળીસ, પચાસ, સાઠ કે સિત્તેર વર્ષના જણાય છે.

એવો કદી પણ વિચાર કરશો નહિ કે તમે વૃદ્ધ બનતા જાઓ છો. તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એમ જો તમને લાગે તો નિરંતર દૃઢતાપૂર્વક એવા વિચાર કરજો કે "હું તરુણ છું. કારણ કે હું હમેશાં તાજો બનતો જાઉં છું; મને પરમાત્મા તરફથી પ્રતિ ક્ષણે નવીન જીવન પ્રાપ્ત થતું રહે છે અને હું પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળે અને સાયંકાળે તાજોજ હોઉં છું. કારણકે હું પરમાત્મામાંજ રહું છું; પરમાત્મામાંજ હરું ફરું છું અને પરમાત્મામાંજ જીવું છું." મનમાં દૃઢતાપૂર્વક આવા વિચાર કરો એટલુંજ નહિ પરંતુ બની શકે ત્યારે એ બોલીને પણ જણાવો. શાશ્વત નવીકરણ—ચાલુ પુનઃસૃજન—ના આ ચિત્રને એટલું સ્પષ્ટ બનાવો કે તમને તમારા સમગ્ર શરીરમાં આ તાજા થવાની ક્રિયા પ્રતીત થયા કરે.

કોઇ પણ સંયોગોમાં વૃદ્ધપણાનો વિચાર તમારા મનમાં રહેવા દેશો નહિ. સ્મરણમાં રાખજો કે, જેની તમને પ્રતીતિ હોય; જેની તમને ખાત્રી હોય; તેજ તમારા શરીરમાં પ્રદર્શિત થશે. તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો જો તમે વિચાર કરશો; જો તમે એક વૃદ્ધ માણસની

પેઠે ચાલશો; વાત કરશો; કપડાં પહેરશો અને વર્તશો; તો તમારા દેખાવ, વદન, રીતભાત અને સમગ્ર શરીરમાં વૃદ્ધપણુંજ દેખાઇ રહેશે.

તમારે નિરંતર તારુણ્યનાજ વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

આ વિચારને વળગી રહો કે તમારૂં સત્ય સ્વરૂપ કદી પણ વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતું નથી. કારણ કે તે દિવ્ય સ્વરૂપ છે. તમારા મનમાં આ સત્ય વિચાર ધારણ કરો કે, તમારા શરીરના પરમાણુઓ નિરંતર બદલાયા કરે છે. આ નિરંતર નવીકરણના ચિત્રને તમારા મનમાં ધારણ કરો; જેથી વાર્ધક્યનો વિચાર નષ્ટ થશે.

આ નવયૌવનના વિચાર કરવાની ટેવ વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરવાની ટેવને હાંકી કાઢશે. માત્ર તમારૂં સમગ્ર શરીર નિરંતર બદલાયા કરે છે–હમેશાં તાજું બન્યા કરે છે; એવી પ્રતીતિ જો તમને થઈ શકે તો તમે જરૂર તમારા શરીરને તરુણ–તાજું રાખી શકશો.

ઉચ્ચ ઉદ્દેશો અને ઉચ્ચ ભાવનાઓમાં તારુણ્યને ટકાવી રાખવાની પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. એક માણસ જો નિરંતર કોઇક ઉચ્ચ ઉદાત્ત કાર્ય કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા રાખે તો એ વૃદ્ધ બની શકતો નથી. ઉચ્ચતર જીવનનો વિકાસ કરે એવો ધંધો કરવો; ઉચ્ચ વિષયો અને ઉચ્ચ ઉદ્દેશો પર વારંવાર વિચાર કરવો; એ સર્વ તારુણ્ય ટકાવી રાખવાનાં પ્રબળ સાધનો છે. મનની જડતાજ મનુષ્યને વૃદ્ધ બનાવે છે.

જીવન એ શાશ્વત આનંદનું કારણ હોવું જોઇએ. તારુણ્ય એ આનંદનો પર્યાય છે. જો આપણે જીવનનો ઉપયોગ ન લઇએ; જીવન એ આનંદનું કારણ છે એવી પ્રતીતિ જો આપણે ન કરીએ અને જો આપણે આપણા કામને એક મહાન વિશિષ્ટ હક્ક સમાન ન ગણીએ તો આપણે અકાળેજ વૃદ્ધ થઇ જવાના.

હમેશાં મનઃશાંતિ ધારણ કરો. ઉચ્ચતમ આદર્શ નિરંતર તમારી દૃષ્ટિ સન્મુખ રાખો કે જેથી વૃદ્ધપણાની ક્રિયાઓ તમને પંજામાં લઇ શકે નહિ. ઉચ્ચતમ આદર્શ મનુષ્યને તરુણાવસ્થામાં રાખે છે. આપણે જ્યારે વૃદ્ધપણાનો વિચાર કરીએ છીએ; નિર્બળતા, અશક્તિ અને અપૂર્ણતાનો વિચાર કરીએ છીએ; ત્યારે આપણે સંપૂર્ણતા અને બળને વિસરી જઇએ છીએ. જ્યારે જ્યારે તમે તમારી જાત વિષે વિચાર કરો ત્યારે ત્યારે તારુણ્ય, આરોગ્ય અને સામર્થ્યનાજ વિચારો કરજો; સ્વાસ્થ્યના વિચાર કરજો; તારુણ્ય અને આશાનો જુસ્સો તમારા સમગ્ર શરીરમાં ફેલાવી દેજો અને ઉત્તમોત્તમ પુરુષ કે સ્ત્રીનો આદર્શ તમારા મનમાં ધારણ કરજો.

તારુણ્ય ટકાવી રાખનારૂં અમૃત કે જેને રસાયનશાસ્ત્રીઓએ

દીર્ઘકાળથી રસાયનમાં શોધ્યું છે તેને આપણે આપણી જાતમાં રહેલું જોઇએ છીએ. તે આપણા મનમાં ભરેલું છે. માત્ર યોગ્ય વિચાર-પ્રણાલિથીજ નિરંતર પુનર્યૌવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આપણે આપણી જાતને જેટલી વૃદ્ધ ધારીએ તેટલાજ વૃદ્ધ આપણે જણાઇએ છીએ. કારણ કે વિચાર અને ભાવનાજ આપણા દેખાવને ફેરવી નાખે છે.

સુંદર વિચારો કરીને, સુંદર આદર્શો ધારણ કરીને અને સુંદર વસ્તુઓની કલ્પના કરીને આપણે આપણા જીવનમાં સુંદરતાજ દાખલ કરવી જોઇએ.

વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રેમ જેવો પ્રબળ ઉપાય મારી જાણમાં નથી. કાર્ય પ્રત્યેનો પ્રેમ, મનુષ્યજાત પ્રત્યેનો પ્રેમ, પ્રત્યેક વસ્તુ પરનો પ્રેમ, એ વૃદ્ધાવસ્થાનો સૌથી વિશેષ અસરકારક ઉપાય છે.

પ્રેમ એ નવયૌવન–નવસર્જન–નવજીવન પ્રાપ્ત કરવાનું સૌથી વિશેષ પ્રબળ સાધન છે. પ્રેમ મનુષ્યમાં ઉચામાં ઉંચી ભાવનાઓ, સુંદરમાં સુંદર લાગણીઓ અને ઉત્તમોત્તમ ગુણો જાગ્રત કરે છે.

વસ્તુઓના આત્માને શોધી કાઢવાનો અને તેનોજ નિરંતર વિચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરો; પ્રત્યેક જણમાં ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ જોવાનો પ્રયત્ન કરો. જ્યારે તમે એક માણસનો વિચાર કરો ત્યારે તે માણસનો ઉચ્ચતમ આદર્શ તમારા મનમાં ધારણ કરજો. ઇશ્વરે તેને જેવો બનાવવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો હતો તેવો તેને ધારજો. દુરાચાર અને ખોટી જીવનપ્રણાલિથી તે જેવો કુરૂપ, નિર્બળ અને અજ્ઞાન બની ગયો હોય તેવો તેને ધારશો નહિ. ઉત્તમોત્તમ આદર્શ સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ નહિ જોવાની આ ટેવ માત્ર બીજાઓનેજ નહિ, પરંતુ તમને પણ અદ્દ્ભુત મદદકર્તા થઇ પડશે. કોઇ પણ સ્થળે કુરૂપતા કે નિર્બળતા ન જોતાં આગ્રહપૂર્વક તમારા ઉચ્ચતમ આદર્શોને વળગી રહો. જો બીજી બાબતો સમાન હોય તો શુદ્ધમાં શુદ્ધ અને પવિત્રમાં પવિત્ર મનવાળા માણસોજ સૌથી વિશેષ આયુષ્ય ભોગવે છે.

નિરંતર તારુણ્ય જાળવી રાખવાને માટે શાંતિ અને સ્વસ્થતાની પૂરેપુરી જરૂર છે. અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાનો પ્રત્યેક વિચાર વૃદ્ધાવસ્થાને ઉપજાવવામાં મદદ કરે છે. શાશ્વત સત્યનું ચિંતન વિચારોને ઉચ્ચ બનાવે છે અને જીવનને તાજું બનાવે છે. કારણ કે તે જીવનમાં ખાત્રી અને નિશ્ચયનો ઉમેરો કરીને ભય, અનિશ્ચિતતા તથા ચિંતાનો નાશ કરે છે.

ખોટી ચિંતનપ્રણાલિ અને દુરાચારથી જે અણુઓ પતિત અને જડ થઈ ગયા હોય તેમાંજ માત્ર વૃદ્ધાવસ્થાને આશ્રય મળે છે.

નિરંકુશ મિજાજ અથવા ક્રોધ અણુઓને બહુ શીઘ્રતાથી બાળી મૂકે છે.

જે લોકો બહુ ઉપયોગી અને મહાન કાર્યો કરે છે તેઓ પોતાનો તારુણ્યનો દેખાવ જાળવી રાખે છે. આપણે વૃદ્ધ બનવાની ટેવ જેવી રીતે પાડીએ છીએ તેજ રીતે આપણે તારુણ્ય ટકાવી રાખવાની ટેવ પાડી શકીએ છીએ.

વધતી જતી શકિત અને બુદ્ધિ એજ માત્ર આપણા દીર્ઘાયુષ્યનું ચિહ્ન હોવું જોઇએ. આપણે પચાસ વર્ષની વય પછી અથવા સાઠ કે સિત્તેર વર્ષની વય પછી પણ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવું જોઇએ. મગજને જો પ્રવૃત્તિશાળી, તાજું અને નવીન બળથી યુક્ત રાખવામાં આવે અને અત્યંત ગંભીર જીવન, ચિંતા, ભય, સ્વાર્થ, અથવા વ્યાધિથી તેના અણુઓને ભ્રષ્ટ કરવામાં ન આવે તો મનનું બળ અને શક્તિ નિરંતર વધ્યા કરશે.

અનેક શતાબ્દિઓ પૂર્વે મનુષ્યના પાપાચાર અને સત્ય જીવનના તેના અજ્ઞાનને લીધે જો તેનું સરાસરી આયુષ્ય સિત્તેર વર્ષનું હોય તો આ માનવ-સ્વતંત્રતાના યુગમાં તેનું આયુષ્ય તેટલુંજ રહેવું જોઇએ એમ માનવાને કાંઈ કારણ નથી.

સર્વજ્ઞ અને દયાળુ પરમાત્મા આપણને દીર્ઘાયુષ્યની આવી મહાન તૃષ્ણા આપે; તરુણ રહેવાની ઈચ્છા આપે અને તે સિદ્ધ કરવાની કાંઇ પણ શક્તિ ન આપે એ સંભવિતજ નથી. જગતમાં આપણે જે મહાન કાર્ય કરવાનું છે અને તે સિદ્ધ કરવાને માટે આપણને જે અલ્પ સમય અને થોડી સંધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે એ બેની વચ્ચે રહેલા મહદ્ અંતરની સામે સર્વ લોકો વિરોધ જાહેર કરે છે. સર્વ લોકો દીર્ઘાયુષ્ય ઇચ્છે છે અને સમસ્ત પશુઓ મનુષ્ય કરતાં પ્રમાણમાં વિશેષ જીવે છે; એ સર્વ દર્શાવી આપે છે કે, મનુષ્યમાત્ર ઘણું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તે હાલની વૃદ્ધાવસ્થા દ્વારા પ્રાપ્ત થતી નિર્બળતાઓ અને વિઘ્નોમાંથી વિશેષ મુક્ત રહે એવો પણ પરમાત્માનો ઉદ્દેશ છે.

મનુષ્યના અદ્ભુત શરીરયંત્રમાં એમ દર્શાવનારૂં એક પણ ચિહ્ન નથી કે પ્રમાણમાં થોડાં વર્ષો પછી તે નિર્બળ, પાંગળો અને નિરુપયોગી બની જાય એવો સ્રષ્ટાનો હેતુ છે. ઉલટું તેનાં સમસ્ત ચિહ્નો દર્શાવી આપે છે કે, તેણે ઉત્તરોત્તર અધિક વિશાળ મનુષ્યપણું અને અધિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરતા ચાલવું જોઇએ. મનુષ્યને સંકુચિત, નિર્બળ અને નિરુપયોગી બનાવી દેવો એવી પરમાત્માની લેશ પણ ઇચ્છા નથી. પાછા હઠવું એ સમસ્ત સિદ્ધાંત અને

નિયમથી વિરુદ્ધ છે. પ્રગતિ, નિરંતર વૃદ્ધિ, વિકાસ, એ મનુષ્યમાં રહેલી સત્ય વસ્તુ છે. કોઇ પણ વસ્તુ પાછી હઠે એવો પરમાત્માનો ઉદ્દેશ નથી. કેમકે એ પરમાત્માની પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ છે. સૃષ્ટિના પ્રત્યેક અણુની ઉપર "આગળ ધસો અને ઉંચે ચઢો" એજ લખેલું છે. પરમેશ્વર પોતાની પ્રતિમારૂપ મનુષ્યને માત્ર થોડાંજ વર્ષો સુધી પ્રવૃત્તિ કરવાને, વિકાસ પામવાને, અને પછી પાછા હઠવાને તથા લાચાર અને પાંગળા બનવાને ઉત્પન્ન કરે; એ વાત શું કલ્પનામાં ઉતરી શકે એવી છે? આમ કરવામાં પ્રભુની લેશ પણ પ્રભુતા નથી. પ્રભુ જે જે બનાવે છે તેની ઉપર તો શાશ્વત પ્રગતિ અને નિરંતર વિકાસની છાપ રહેલી હોય છે. તેની યોજનામાં પાછા હઠવાની ક્રિયા નથી. તેની યોજનામાં પ્રત્યેક વસ્તુ એક શાશ્વત દિવ્ય હેતુ સિદ્ધ કરવાને આગળ ધસે છે. અશક્ત અને લાચાર પુરુષ કે સ્ત્રી, એ તો પરમેશ્વરે મનુષ્ય પ્રાણીને જેવું બનાવવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો હતો તેનું વિકૃત અથવા બગડેલું સ્વરૂપ છે. તેની પ્રતિમા અધોગતિ પામતી નથી કે પાછી હઠતી નથી પણ હમેશાં આગળજ ધસે છે અને ઉન્નતજ થયા કરે છે. જો મનુષ્યપ્રાણીઓ માત્ર એકજ વાર એવો વિચાર ગ્રહણ કરી શકે કે, તેઓ દિવ્ય સ્વરૂપ છે અને દિવ્ય સ્વરૂપ પાછું હઠતું નથી કે વૃદ્ધ બનતું નથી, તો તો તેઓ સમગ્ર ભય અને ચિંતાને તિલાંજલિ આપી દેશે; તેમની પ્રગતિ અને સુખના સમસ્ત શત્રુઓ પલાયન કરી જશે અને વૃદ્ધપણાની ક્રિયાઓ બંધ પડી જશે.

મનુષ્ય હાલમાં જે રીતે વૃદ્ધ દેખાય છે તે રીતે એ ભવિષ્યમાં વૃદ્ધ દેખાશે નહિ. કેમકે વખત જશે તેમ લોકોનું વલણ શાશ્વત તારુણ્ય પ્રતિ અધિકાધિક થતું જશે.

એવો સમય આવશે કે જ્યારે લોકો વૃદ્ધાવસ્થાને અસત્ય, શૂન્યરૂપ-છાયારૂપ ગણશે. જે ગુલાબ સૂકાઈ જાય છે તે ખરું ગુલાબ હોતું નથી પણ જે ગુલાબ નિરંતર તાજું રહે છે તેજ ખરું ગુલાબ છે.

'ખરો મનુષ્ય' એ પ્રભુનો આદર્શ છે અને જે નવો યુગ આવે છે તેના પ્રકાશમાં મનુષ્ય તે પૂર્ણ આદર્શનાં દર્શન કરશે. તેને સત્યની પ્રતીતિ થશે અને સત્ય તેને સ્વતંત્ર બનાવશે. તે નવીન યુગમાં, એ અનેક શતાબ્દિઓ થયાં મનુષ્યજાતિની વિચારરૂપી શાળમાં વણાયેલાં અને દીર્ઘકાળથી પહેરેલાં પ્રતિકૂળ વસ્ત્રોને ફેંકી દેશે અને પૂર્ણ મનુષ્ય-આદર્શ મનુષ્ય-તરીકે સીધો ઉભો રહેશે. જગતમાં આદર્શ મનુષ્ય પાકતા તો આવ્યાજ છે, પણ હવે પછી વધારે પાકશે.

प्रकरण १० मुं–आत्मश्रद्धामां रहेली चमत्कारिक शक्ति.

"પર્વતોને ખસેડી શકે એવી જો કોઈ શ્રદ્ધા હોય તો તે મનુષ્યની પોતાની શક્તિમાં રહેલી શ્રદ્ધા છે." —મેરી એબ્નર એશ્નબાક

"ભાગ્યના ભોગ બનવાને બદલે આપણે ભાગ્યને બદલી શકીએ છીએ અને તે કેવું થશે તેનો પણ ઘણે અંશે નિર્ણય કરી શકીએ છીએ."

"તમારો આદર્શ એ અંતે તમે કેવા થશો તેની આગાહી છે."

મિરાબોએ પ્રશ્ન કર્યો હતો કે "પ્રત્યેક બાબતમાં અને પ્રત્યેક સ્થળે વિજય પ્રાપ્ત કરવાને જો આપણે યોગ્ય ન હોઈએ તો આપણે આપણી જાતને મનુષ્યની સંજ્ઞા શામાટે આપવી જોઈએ? તમે મહાન છો; તમારામાં અદ્‌ભુત શક્તિઓ રહેલી છે; એવી શ્રદ્ધાથી તમને મહાન કાર્યો કરવાને જેટલી હિંમત મળશે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળશે નહિ. તમારી જાત પ્રત્યેની તમારી શ્રદ્ધાને–તમે જે કાર્ય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે કાર્ય કરવાની શક્તિ વિષેની તમારી શ્રદ્ધાને–જે માણસ ડગમગાવે તેને તમે તમારો શત્રુજ ગણજો. તમારામાં જેટલી આત્મશ્રદ્ધા હશે તેટલાજ પ્રમાણમાં તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશો. નેપોલિયન જો ઘરમાં બેસી રહ્યો હોત અને તેણે એમ જાહેર કર્યું હોત કે તેની સેના આલ્પ્સ પર્વત ઓળંગી શકે એમ નથી; તો તે એ મહાન કાર્ય સિદ્ધ કરી શકયો ન હોત; તેજ પ્રમાણે જો તમે તમારી શક્તિ વિષે ગંભીર શંકાઓ અને ભીતિઓ ધારણ કરશો તો તમે જીવનમાં કોઈ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય સિદ્ધ કરી શકશો નહિ.

જેમનામાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા હતી; જેઓ પોતાનાં હાથ ધરેલાં કાર્યો કરવાની પોતાની શક્તિ વિષે અડગ શ્રદ્ધા ધરાવતાં હતાં; એવાં-જ સ્ત્રીપુરુષોએ સંસ્કૃતિના ચમત્કારો સિદ્ધ કર્યા છે.

કેટલાક લોકોને જે વસ્તુ પર શ્રદ્ધા હતી અને જેને જગતે ઘણી વાર તરંગી અથવા અશક્ય ગણીને તુચ્છકારી કાઢી હતી; તે

વસ્તુને શેાધી કાઢવામાં અને પ્રત્યક્ષ કરવામાં જો તેમણે સહનશક્તિ અને નિશ્ચયબળ દર્શાવ્યાં ન હેાત તેા મનુષ્યજાતિ આજે અનેક શતાબ્દિઓ પૂર્વેની સ્થિતિમાં હેાત.

એવેા કેાઇ પણ નિયમ નથી કે જે દ્વારા તમે સફળતાની આશા રાખ્યા વિના, અપેક્ષા રાખ્યા વિના અને તેને ધારણ કર્યા વિના કેાઇ પણ કાર્યમાં સફળતા મેળવી શકેા. પ્રથમ મજબૂત, દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા હેાવી જોઇએ. એ સિવાય કદી પણ સફળતા મળશે નહિ. પ્રભુના પદ્ધતિશીલ અને શ્રેષ્ઠતમ વ્યવસ્થાયુક્ત જગતમાં દૈવ-યેાગને માટે અવકાશ નથી. પ્રત્યેક વસ્તુનું કારણુજ માત્ર નહિ, પરંતુ પૂરતું કારણ હેાવું જોઇએ—પરિણામ જેટલું મેાટું કારણ હેાવું જોઇએ. નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતાં કદી પણ ઉંચે ચઢી શકતું નથી. મહાન સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હેાય તેા મહાન આશા અને મહાન આત્મશ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ અને આગ્રહપૂર્વક ઉદ્યોગ કરવેા જોઇએ. તમારી શક્તિ ગમે તેટલી મહાન હેાય; તમારી બુદ્ધિ ગમે તેટલી વિશાળ હેાય અથવા તમારૂં શિક્ષણ ગમે તેટલું ઉત્તમ હેાય; તેાપણ તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશેા. જે માણસ કાર્ય કરવાની શ્રદ્ધા ધરાવે છે તેજ કાર્યને સિદ્ધ કરી શકે છે અને જે તેવેા વિશ્વાસ ધરાવતેા નથી તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકતેા નથી; આ એક પાક્કો અને નિર્વિવાદ નિયમ છે.

તમારા વિષે, તમારી યેાજનાઓ વિષે અને તમારા હેતુઓ વિષે અન્ય લેાકેા જે વિચાર ધરાવતા હેાય તે લક્ષ્યમાં લેવાની જરૂર નથી. જો તેઓ તમને તરંગી, ઉન્મત્ત અથવા સ્વપ્ન જોનાર કહે તેા તેની પરવા રાખશેા નહિ. તમે તમારી જાત વિષે શ્રદ્ધા રાખજો. જ્યારે તમે આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દેા છેા ત્યારે તમે તમારી જાતનેા ત્યાગ કરેા છેા.

કેાઈ મનુષ્યના કહેવાથી અથવા કેાઇ આપત્તિથી કદી પણ તમારી આત્મશ્રદ્ધા ડગમગવા દેશેા નહિ. કદાચ તમે તમારી સંપત્તિ, તમારૂં આરેાગ્ય, તમારી કીર્તિ અને બીજા લેાકેાની શ્રદ્ધા સુદ્ધાં ગુમાવી દેશેા; પરંતુ જ્યાં સુધી તમારામાં તમારી જાત પર દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા હશે ત્યાં સુધી હમેશાં તમારે માટે આશા છે. જો તમે આત્મશ્રદ્ધા નહિ ગુમાવેા અને આગળ ધસતાજ રહેશેા તેા જગત મેાડે વહેલે પણ તમારે માટે માર્ગ કરશેજ.

એક વાર એક સૈનિક નેપેાલિયનની પાસે એટલી બધી શીઘ્ર-તાથી એક સંદેશેા લઇ ગયેા કે તેણે પત્ર આપ્યેા તે પૂર્વે જે

અશ્વ પર બેસીને તે આવ્યો હતો તે નીચે પડીને મરણ પામ્યો. નેપોલિયને તે પત્રનો પ્રત્યુત્તર લખાવ્યો અને તે એને આપીને તેના પોતાના અશ્વ પર બેસીને બની શકતી ઝડપથી તે ઉત્તર પહોંચાડવાની તેને આજ્ઞા કરી.

તે સંદેશવાહકે એ ઉત્તમ સાજવાળા ભવ્ય પ્રાણી તરફ દૃષ્ટિપાત કર્યો અને કહ્યું: "પરંતુ સેનાધ્યક્ષ સાહેબ, એક સાધારણ સૈનિકને આ અત્યંત સુશોભિત સાજવાળો અને ભવ્ય ઘોડો શોભે નહિ."

નેપોલિયને કહ્યું: "એક ફ્રેન્ચ સૈનિકને ગમે તેટલી સારી અને ગમે તેટલી ભવ્ય વસ્તુ શોભવામાં વાંધો ન આવે."

આ ગરીબ ફ્રેન્ચ સૈનિકની પેઠે બીજાઓની સારી વસ્તુઓ પોતાને શોભશે નહિ એમ માનનારા અને "ભાગ્યદેવીના લાડકવાયા"ને ત્યાં જેવી ઉત્તમ વસ્તુઓ હોય છે તેવી વસ્તુઓ તેમના નસીબમાં નથી એમ ધારનારા લોકોથીજ જગત મોટે ભાગે ભરેલું છે. પોતાની જાતને હલકી ગણવાની અથવા પોતાની જાતને શૂન્યવત્ ગણવાની આ વૃત્તિ પોતાને કેટલા નિર્બળ બનાવે છે તે તેઓ જાણતા નથી. તેઓ પોતાની જાત પાસે પૂરતો દાવો કરતા નથી; પૂરતી આશા રાખતા નથી અને પૂરતી માગણી કરતા નથી.

જો તમે માત્ર એક વેંતિયાનોજ ભાગ ભજવતા હો તો તમે કદી પણ એક ભીમસેન બની શકશો નહિ. એવો કોઇ પણ નિયમ નથી કે જે દ્વારા વેંતિયાના વિચારો ભીમસેનની ઉત્પત્તિ કરી શકે. જેવો આદર્શ હોય તેવીજ પ્રતિમા બને છે. મનમાં જેવા બનવાનો વિચાર હોય એજ મનુષ્યનો આદર્શ છે.

ઘણા લોકોને એમ ધારતાં શીખવવામાં આવ્યા છે કે જગતની ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ તેમના ભાગ્યમાં નથી અને જીવનની સારી અને સુંદર વસ્તુઓ તેમને માટે પેદા કરવામાં આવી નથી પણ ભાગ્યદેવીના લાડકવાયાઓને માટે ખાસ પેદા કરવામાં આવી છે; તેઓ ઉતરતી પંક્તિના છે એવી દૃઢ માન્યતા સહિત તેઓ મોટા થયેલા હોય છે અને જ્યાં સુધી તેઓ પોતાના જન્મસિદ્ધ હક્ક તરીકે શ્રેષ્ઠતાનો દાવો કરશે નહિ ત્યાં સુધી અલબત્ત તેઓ ઉતરતી પંક્તિનાજ રહેશે. જેઓ વસ્તુતઃ મહાન કાર્યો કરવાને શક્તિમાન છે એવાં પુષ્કળ સ્ત્રીપુરુષો પોતાની જાત તરફથી પૂરતી આશા રાખતા નહિ હોવાથી કિંવા તેની પાસે પૂરતી માગણી કરતા નહિ હોવાથીજ નાનાં નાનાં કાર્યો કરે છે અને સાધારણ જીવન ગાળે છે. કારણ એનું એજ હોય છે કે પોતાની ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો પ્રયોગ કેમ

કરવો તે તેઓ જાણતા નથી.

સમગ્ર મનુષ્યજાતિએ પોતાની ખરી શક્તિનો ઉપયોગ કર્યો નથી. જેવા કાર્યની આશા આપી હતી તેવું કાર્ય કર્યું નથી અને આપણે પ્રત્યેક સ્થળે શ્રેષ્ઠ શક્તિવાન માણસોને સાધારણ કામ કરતા જોઇએ છીએ તેનું એક કારણ એ છે કે, લોકો પોતાની ખરી કિંમતથી અર્ધી કિંમત પણ આંકતા નથી. આપણે આપણી દિવ્યતાને પિછાનતા નથી; આપણે જાણતા નથી કે આપણે જગતના મહાકારણરૂપ પરમાત્માના અંશ છીએ.

આપણા મહાન જન્મસિદ્ધ હક્કને આપણે પૂરતો શ્રેષ્ઠ ગણતા નથી; તેમજ કેટલી ઉન્નતિ કરવાને આપણને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે; કેટલી ઉન્નતિની આપણા તરફથી આશા રાખવામાં આવી છે અને આપણે વસ્તુતઃ કેટલે અંશે આપણી જાતના સ્વામી બની શકીએ તેમ છીએ; તે આપણે જાણતા નથી. આપણે ઇચ્છીએ તો આપણા પોતાના ભાગ્ય પર સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવી શકીએ તેમ છીએ. જે જે કાર્ય શક્ય હોય તે તે આપણી જાત પાસે કરાવી શકીએ તેમ છીએ અને આપણે જેવા થવા ઇચ્છતા હોઇએ તેવા થઇ શકીએ તેમ છીએ; એ આપણે સમજતા નથી.

મેરી કૉરેલી કહે છે કે "જો આપણે એકાદ માટીના ઢેફા કરતાં ઉચ્ચતર બનવાનું પસંદ કરતા ન હોઇએ તો આપણો માટીના ઢેફા તરીકેજ ઉપયોગ થશે અને વિશેષ બહાદુર પગો આપણી ઉપર થઇને ચાલ્યા જશે."

તમે બીજાઓના જેટલા સારા નથી અને તમે નિર્બળ તથા નજીવાં પ્રાણી છો; એવો વિચાર જો તમે કર્યા કરશો તો તો તમારા જીવનનું સમગ્ર ધોરણ કનિષ્ટ બની જશે અને તમારી શક્તિ મંદ પડી જશે.

જે મનુષ્ય આત્મશ્રદ્ધાવાળો, નિશ્ચયી અને આશાવાદી છે અને પોતાનું કાર્ય સફળતાની ખાત્રી સહિત હાથ ધરે છે તે બહુ આકર્ષણશક્તિ ધરાવે છે. તેના સંબંધમાં "જેની પાસે સંપત્તિ છે એવા પ્રત્યેક માણસને સંપત્તિ આપવામાં આવશે અને તેને પુષ્કળ સંપત્તિ મળશે" એ ઉક્તિ સત્યજ નીવડે છે.

આપણે જે ભાગ ભજવવા ઇચ્છતા હોઇએ તે ભાગ ધારણ કરવાથી અને શ્રેષ્ઠ રીતે ભજવવાથી આપણને સફળતા પ્રાપ્ત થશે. જો તમે મહાન કાર્યો કરવાની આકાંક્ષા ધરાવતા હો તો તમારે વિશાળ કાર્યક્રમ નિશ્ચિત કરવો જોઇએ અને આવશ્યક ભાગ ધારણ

કરવો જોઇએ.

જે માણસ પોતાની જાતની મોટી અને ખરી કિંમત આંકે છે અને જે પોતાની સફળતા વિષે ખાત્રી રાખે છે તેનામાં કોઇક એવી વસ્તુ હોય છે; ખુદ તેના દેખાવમાં કોઇક એવું તત્ત્વ હોય છે કે જે પ્રહાર કર્યા પૂર્વે અર્ધું યુદ્ધ જીતી લે છે. જે વસ્તુઓ પોતાની જાતને હલકી અને શૂન્યવત્ ગણનારા માણસને હમેશાં બાધારૂપ નીવડે છે; તે બળવાન અને નિશ્ચયાત્મક મનુષ્યના માર્ગમાંથી દૂર થઇ જાય છે.

આપણે ઘણી વાર એકાદ માણસના સંબંધમાં એમ બોલાતું સાંભળીએ છીએ કે "એ માણુસ જે જે કાર્ય હાથ ધરે છે તે સિદ્ધ કરે છે; એ માણુસ જે જે વસ્તુને સ્પર્શ કરે છે તે તે સુવર્ણ બની જાય છે." આવો માણુસ પોતાના ચારિત્ર્યબળથી અને પોતાના મગજની સર્ગશકિતથી અત્યંત પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં પણ સફળતા મેળવે છે. શ્રદ્ધાજ શ્રદ્ધાને જન્મ અને બળ આપે છે.

જે માણસનો દેખાવ વિજયની ખાત્રી આપનારો હોય છે તે ચોતરફ વિશ્વાસનો પ્રચાર કરે છે અને પોતે હાથ ધરેલાં કામ સિદ્ધ કરવાને શકિતમાન છે એવી શ્રદ્ધા તે બીજાઓમાં ઉત્પન્ન કરે છે. જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તેમ તેના પોતાના વિચારની શક્તિનોજ નહિ, પરંતુ તેનો પરિચય ધરાવનારા સર્વ કોઇની વિચાર શક્તિનો તેને ટેકો મળે છે. તેના મિત્રો અને ઓળખીતાઓ તે સફળતા પ્રાપ્ત કરવાને શકિતમાન છે એમ વારંવાર દૃઢતાપૂર્વક જણાવે છે અને ઉત્તરોત્તર તેને અધિક સહેલાઇથી વિજય પ્રાપ્ત કરવાને સમર્થ બનાવે છે. તેની ગંભીરતા, ખાત્રી, શ્રદ્ધા અને શક્તિ તેની સફળતાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વૃદ્ધિંગત થાય છે. જેવી રીતે જંગલી ઇન્ડિયનો ધારતા હતા કે જે જે શત્રુઓને તેઓ જીતતા હતા તેમની શકિત તેમને પ્રાપ્ત થતી હતી; તેવી રીતે વસ્તુતઃ યુદ્ધ, ઉદ્યોગ, વ્યાપાર, શોધખોળ, વિજ્ઞાન અથવા કલામાં મળેલો પ્રત્યેક વિજય વિશેષ કાર્ય કરવા માટે વિજેતાની શક્તિમાં વધારો કરે છે.

જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તે એટલી દૃઢતા, એટલા નિશ્ચય અને એટલા મજબૂત ઠરાવથી હાથ ધરો કે જ્યાં સુધી તે સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જગતમાંની કોઇ પણ વસ્તુને તમારા હાથમાંથી તે છોડાવી ન શકે.

ઉત્તમતાની ખાત્રી, શક્તિનો પ્રયોગ, આત્મશ્રદ્ધા, સફળતા,

એ અમારા છોડાવી ન શકાય એવા જન્મસિદ્ધ હક્ક છે; એવો દાવો કરનારી મનોવૃત્તિ, એ મનુષ્યને સુદૃઢ બનાવશે અને તેની શક્તિઓને સતેજ કરશે. અન્ય પક્ષે શંકા, ભય અને શ્રદ્ધાશૂન્યતા મનુષ્યની શક્તિઓને મંદ કરી નાખશે.

શ્રદ્ધા એ માનસિક સેનાનો નેપોલિયન છે. તે બીજી બધી શક્તિઓને બમણું ત્રમણું બળ અર્પણ કરે છે. જ્યાં સુધી શ્રદ્ધા નેતા બને ત્યાં સુધી સમગ્ર માનસિક સેના શોભે છે.

શરતનો ઘોડો પણ એક વાર આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દીધા પછી ઇનામ જીતી શકતો નથી. આત્મશ્રદ્ધામાંથી જન્મેલી હિંમત સંચિત બળના છેલ્લામાં છેલ્લા અંશને બહાર ખેંચી કાઢે છે.

ઘણા માણસો નિષ્ફળ થાય છે તેનું કારણ એ હોય છે કે, કોઇ પણ ભોગે જીતવાના નિશ્ચય સહિત તેઓ કાર્યારંભ કરતા નથી; કદી પણ પાછળ દૃષ્ટિપાત ન કરનારી મહાન આત્મશ્રદ્ધા તેઓ ધરાવતા નથી; પોતાની પાછળના સર્વ પૂલોને બાળી મૂકનારી શ્રેષ્ઠ આત્મશ્રદ્ધા તેમનામાં હોતી નથી. એક કાર્યને માત્ર સાધારણ રીતે કરવું; અને તેમાં પોતાની સમગ્ર શક્તિનો ઉપયોગ કરવો; યાને તેમાં પોતાની સમગ્ર કારકિર્દી હોમી દેવી; એ બેની વચ્ચે તફાવત રહેલો છે. સાધારણ કાર્ય અને મહાન કાર્યસિદ્ધિ વચ્ચે એજ તફાવત છે.

જે કાર્ય તમે હાથ ધરો તે કાર્ય કરવાની શક્તિ વિષે તમને શંકા હોય; અન્ય માણસો તે કાર્ય કરવાને તમારા કરતાં વિશેષ લાયક છે એમ તમે ધારતા હો; જો તમે બહાર પડવાને અને અકસ્માતોની સામે થવાને ડરતા હો; જો તમારામાં સાહસ ન હોય; જો તમે ભીરુ અને બીકણ હો; જો તમારામાં અનિશ્ચિતતા વિશેષ હોય; તમારામાં નિશ્ચિતતા, સર્ગશક્તિ, આગળ ધસવાનું બળ અને શક્તિ નથી એમ જો તમે ધારતા હો; તો જ્યાં સુધી તમે તમારી સમગ્ર મનોવૃત્તિ બદલી નાખો નહિ અને મહાન આત્મશ્રદ્ધા ધારણ કરતાં શીખો નહિ ત્યાં સુધી તમે કદી પણ કોઇ મહત્કાર્ય સિદ્ધ કરી શકશો નહિ. ભય, આશંકા અને બીકણપણાને તમારે તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢવાં જોઇએ.

તમારી જાત વિષે તમે પોતે જે વિચાર ધરાવતા હો તેજ તમારી અને તમારી શક્તિઓની ઉત્તમ તુલના છે. જો તમારી બુદ્ધિ વિશાળ ન હોય; જો તમારામાં સાહસ કરવાનો જુસ્સો ન હોય; જો તમારામાં દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તો તમે કદી પણ મહત્કાર્ય કરી કરશો નહિ.

એક માણસની શ્રદ્ધા દ્વારાજ તેની શક્તિની તુલના કરી શકાય

છે. કેમકે નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતાં ઉંચે ચઢી શકતું નથી.

મહત્ત્વાકાંક્ષા–એટલે કે મનુષ્યનો ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉન્નત હેતુ–તેમાંથીજ શક્તિને જન્મ મળે છે.

કાર્યનો નિવાસ પ્રથમ વિચારમાં આવવોજ જોઇએ. એ વિના તે કદી પણ પ્રત્યક્ષ થશે નહિ. અને તેટલા માટે જે કાર્ય આપણે કરવા માગતા હોઇએ તે વિષે દૃઢ વિચાર કરવો એજ મુખ્ય અને પ્રારંભિક પગલું છે. મંદતાપૂર્વક જન્મેલો વિચાર મંદ પરિણામજ નીપજાવે છે. વિચાર મજબૂત હોવો જોઇએ; નહિ તો કાર્યસિદ્ધિ યથાવત્ થશે નહિ.

જગતનાં સમસ્ત મહાનમાં મહાન કાર્યોનું મૂળ એવી મજબૂત ઇચ્છા અને કલ્પનામાં હતું કે જેને કેટલોક સમય નિરાશા અને નિરુત્સાહ વચ્ચે ગાળવો પડવા છતાં પણ જ્યાં સુધી જોઇતી વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થઇ ત્યાંસુધી તે ઇચ્છા અને કલ્પના ટકી રહી અને સહેલાઇથી આત્મભોગ આપવામાં આવ્યો.

"તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમને પ્રાપ્ત થશે." આપણે જીવન દ્વારા કેટલો લાભ મેળવી શકીશું તેની તુલના આપણી શ્રદ્ધા ઉપરથી સારી રીતે થઈ શકે છે. થોડી શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યને થોડું મળે છે અને પ્રચંડ શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યને ઘણું મળે છે.

તમે જે કાર્ય હાથ ધરો તે કરવાની તમારી શક્તિ વિષે તમારી શ્રદ્ધા જેટલી વિશેષ હશે તેટલી વિશેષ સફળતા તમને મળશે.

આપણા સ્વાશ્રયી માણસો પૈકી ઘણાની અદ્‌ભુત સફળતાઓની જો આપણે તપાસ કરીશું તો આપણને જણાશે કે તેમણે જ્યારે પ્રથમ પ્રવૃત્તિશાળી જીવનનો આરંભ કર્યો ત્યારે તેઓ હાથ ધરેલું કાર્ય પાર પાડવાની પોતાની શક્તિ વિષે દૃઢ અને અચળ શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા. તેમના ધ્યેયમાં તેમનું ચિત્ત એટલી દૃઢતાથી પરોવાયેલું હતું કે પોતાની જાતને હલકી ગણનાર અને પોતાની જાત પાસે થોડી માગણી કરનાર તથા થોડી આશા રાખનાર માણસને જે શંકાઓ અને ભયો કનડે છે અને બાધા કરે છે તે તેમના માર્ગમાંથી ખસી ગયા હતા અને જગતે તેમને માટે માર્ગ કર્યો હતો. ભાગ્યદેવી તેમના પર પરમ પ્રસન્ન થઇ હોય તેમ તેમણે કોઈ પણ ધંધામાં અસાધારણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી હતી. આપણે તેના સંબંધમાં બીજાં ત્રીજાં અનેક પ્રકારનાં અનુમાનો કરીએ છીએ; પરંતુ તેનું ખરું કારણ તો તેમની સફળતા એ તેમની આશાઓનું–તેમના સર્જનાત્મક, નિશ્ચયાત્મક, હમેશના વિચારનું–જ પરિણામ

હતું એ તેમની મનોવૃત્તિનું દૃશ્ય અને મૂર્ત સ્વરૂપ છે. તેમની પાસે જે હતું અને તેઓ જે હતા; તેનેજ તેમણે પોતાના વિધાયક વિચાર દ્વારા અને પોતાની અચળ આત્મશ્રદ્ધા દ્વારા મૂર્ત સ્વરૂપ આપ્યું હતું.

આપણે સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકીશું એમ આપણે માનવું જોઇએ એટલુંજ નહિ પરંતુ પૂર્ણ અંતઃકરણથી માનવું જોઇએ.

આપણે સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકીશું એવી આપણી દૃઢ ખાત્રી પણ હોવી જોઇએ.

શિથિલ મહત્ત્વાકાંક્ષા અથવા ઢીલા ઉદ્યોગથી કદી પણ કોઈ કાર્ય સિદ્ધ થયું નથી. આપણી આશામાં, આપણી શ્રદ્ધામાં, આપણા નિશ્ચયમાં અને આપણા ઉદ્યોગમાં બળ હોવું જોઇએ. આપણે કાર્યને સિદ્ધ કરનારી શક્તિ સહિત નિશ્ચય કરવો જોઇએ.

જે કાર્ય કરવાની ખાસ ઇચ્છા આપણે રાખતા હોઇએ તે ઇચ્છાને આપણે સૌથી મોખરે રાખવી જોઇએ; એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણો ઉદ્દેશ સિદ્ધ કરવાને માટે આપણે પુરા એકાગ્ર ચિત્તે કાર્ય કરવું જોઇએ.

જેવી રીતે અસંત ઉષ્ણતા લોઢાને પીગળાવી નાખે છે; જેવી રીતે વિદ્યુતનું એકાગ્ર બળ સર્વ વસ્તુઓમાં કઠિનમાં કઠિન હીરાને ઓગાળી નાખે છે; તેવી રીતે એકાગ્ર લક્ષ્ય, અને અજેય ઉદ્દેશ સફળતા મેળવી આપે છે. અર્ધા મને કરેલું કામ સિદ્ધ થયું નથી.

ઘણા લોકોના ઉદ્યોગમાં સામર્થ્ય નથી હોતું તેથીજ તેઓ જીવનમાં ઘણો દરિદ્રી દેખાવ રજુ કરે છે. તેમના નિશ્ચયો ઢીલા હોય છે; તેમના ઉદ્યોગમાં સત્ત્વ હોતું નથી અને તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષામાં પણ બળ હોતું નથી.

જે કદી પણ પાછળ ન જુએ અને પરાભવને ન ઓળખે; જે પોતાની પાછળના સર્વ પૂલોને બાળી નાખે અને કાર્યને માટે સર્વસ્વનો ભોગ આપવાને તૈયાર થાય; એવોજ માણસ દૃઢ નિશ્ચય કરી શકે છે. એક માણસ જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દે–હથિયાર મૂકી દે–ત્યારે તમારે તેની ગુમાઈ ગયેલી વસ્તુ–તેની આત્મશ્રદ્ધા–તેને પાછી મેળવી આપવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને "તેનું ભાગ્ય તેને અહીંથી તહીં અથડાવે છે તથા એ ભેદભરેલા ભાગ્યની સામે તેનો કાંઇ ઉપાય નથી" એવો વિચાર તેના મનમાંથી કાઢી નાખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. કોઈ પણ ભાગ્ય કરતાં માણસ પોતે મોટો છે અને તેની બહારની કોઈ પણ શક્તિ કરતાં વિશેષ પ્રચંડ શક્તિ તેની અંદર રહેલી છે; એ વાત તે જ્યાંસુધી સમજે

નહિ ત્યાંસુધી તમે તેનું ઝાઝું ભલું કરી શકશો નહિ.

ઘણા લોકોનાં જીવન અતિ સંકુચિત અને દરિદ્રી હોય છે તેનું એક કારણ એ છે કે, તેમનામાં વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા અને કાર્ય કરવાની શ્રદ્ધા હોતી નથી, લોકો ઘણી સાવધતા વાપરવાથી પાછળ રહે છે; તેઓ સાહસ કરતાં ડરે છે; તેઓ પૂરા હિંમતવાન હોતા નથી.

જે જે કાર્યની આપણે તૃષ્ણા રાખીએ છીએ; જે જે કાર્યને માટે આપણે ઉદ્યોગ કરીએ છીએ; જે જે કાર્યનો વિચાર આપણે આગ્રહપૂર્વક આપણા મનમાં રાખીએ છીએ; તે તે કાર્ય આપણે વિચારના ઊંડાણ અને દૃઢતાના પ્રમાણમાં સિદ્ધ કરીએ છીએ, હલકી નીતિવાળા માણસોના સંસર્ગની પેઠે હલકા વિચાર કરવાથી પણ આપણે આપણી જાતને હલકી અને પતિત બનાવી દઇએ છીએ. આપણે ઉંચા વિચાર કરવા જોઇએ. તેમ કરવાથીજ આપણે ઉત્તમતાની ઉચ્ચ ભૂમિકાને પ્રાપ્ત થઇશું. કાર્ય સિદ્ધ કરવાના દૃઢ નિશ્ચયવાળો મનુષ્ય સફળતાને પ્રાપ્ત કરતો નથી પરંતુ તે સફળતારૂપજ હોય છે.

આત્મશ્રદ્ધા એ અહંકાર નથી પણ જ્ઞાન છે. હાથ ધરેલા કામને માટે જોઇતી શક્તિ આપણે ધરાવીએ છીએ એવી પ્રતીતિમાંથી તે જન્મ પામે છે. આપણી તમામ સંસ્કૃતિ એ આત્મશ્રદ્ધા ઉપરજ અવલંબી રહેલી છે.

દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા મનુષ્યને અટકાવી ન શકાય એવા બળસહિત આગળ વધવામાં સહાય કરે છે. ગણત્રીબાજ શંકાશીલ મનુષ્યમાં આગળ વધવાની શક્તિ હોતી નથી. જો તે કદી કાર્યારંભ કરે છે તો તે ડગમગતો ચાલે છે. તેના કાર્યમાં બળ હોતું નથી; તેના ઉદ્યોગમાં નિશ્ચિંતપણું હોતું નથી.

હું ધારૂં છું કે હું "કદાચ" આ કાર્ય કરી શકીશ, અથવા હું આ કાર્ય કરવાનો "પ્રયત્ન કરીશ" એમ કહેનાર મનુષ્ય, અને હું "જાણું છું" કે હું આ કાર્ય કરી શકીશ અને હું આ કાર્ય "અવશ્ય" કરીશ એમ કહેનાર અને પોતાનામાં ઉછળી રહેલી, અટકાવી ન શકાય એવી તથા ગમે તેવા સંકટને પહોંચી વળે એવી શક્તિની પ્રતીતિ કરનાર મનુષ્યની વચ્ચે ઘણો તફાવત છે.

આ અનિશ્ચય અને નિશ્ચય, અદૃઢતા અને દૃઢતા, ચંચલતા અને સ્થિરતા, 'હું આ કાર્ય કરવાની આશા રાખું છું' અને 'હું આ કાર્ય કરીશ' એની વચ્ચે જે તફાવત રહેલો છે તે નિર્બળતા અને શક્તિ તથા સાધારણ અને ઉત્તમ શક્તિ વચ્ચે રહેલા ભેદની બરાબર છે.

કાર્ય સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર માણસે પ્રચંડ બળથી

કાર્યારંભ કરવો જોઇએ અને સામે આવતાં વિઘ્નોને હઠાવવાની શક્તિ હમેશાં મેળવતા ચાલવું જોઇએ. પ્રત્યેક વિઘ્નનો સમગ્ર બળથી અને અચકાયા વિના પ્રતીકાર કરવો જોઇએ. આ કામ ડગમગતા શંકાશીલ અસ્થિર મનથી સિદ્ધ થઇ શકશે નહિ.

જે કાર્ય બીજાઓને અશક્ય અથવા અતિ કઠિન જણાય તે કાર્ય પોતે કરી શકે છે એમ એક માણસ દઢતાપૂર્વક માને એ ઘટના જણાવે છે કે તેનામાં કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે તેને હાથ ધરેલું કામ પાર પાડવાનું બળ આપે છે.

શ્રદ્ધા એ મનુષ્યને અનંતની સાથે જોડે છે અને માણસ જ્યારે પરમાત્માની એટલો નિકટ વસે કે તેને સદા સર્વદા પરમાત્માની હાજરીની પ્રતીતિ થયા કરે ત્યારેજ તે અસામાન્ય શક્તિ દર્શાવી શકે છે.

આત્મશ્રદ્ધાથી મનુષ્યની શક્તિમાં જેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તેટલી વૃદ્ધિ કોઇ પણ વસ્તુથી થતી નથી. આત્મશ્રદ્ધાથી એકજ કામ જાણનાર સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, જ્યારે તેના વિના દશ કામ જાણનાર માણસને નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રદ્ધા ગિરિ શિખરો પર ભ્રમણ કરે છે, તેથી તેની દષ્ટિમર્યાદા વિશાળ હોય છે. બીજાઓ જે વસ્તુને જોઇ શકતા નથી તે વસ્તુ શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યને દેખાય છે.

આત્મશ્રદ્ધાની પ્રચંડ સહન શક્તિને લીધેજ કોલમ્બસ સ્પૅનિશ પ્રધાનમંડળના ઉપહાસો અને આરોપો સહન કરી શક્યો હતો. જ્યારે તેના ખલાસીઓએ બળવો કર્યો હતો અને જ્યારે તે એક અજ્ઞાત સમુદ્રમાં એક નાના વહાણમાં તેમની દયા પર જીવતો હતો; ત્યારે એ આત્મશ્રદ્ધાએજ તેને ટકાવી રાખ્યો હતો અને આત્મશ્રદ્ધાને લીધેજ તે દઢતાપૂર્વક પોતાના ઉદ્દેશને વળગી રહેવાને તથા દરરોજ પોતાની રોજનીશીમાં "આજે અમે પશ્ચિમ તરફ હંકાર્યું, કે જે અમારો માર્ગ છે" એવી નોંધ કરવાને શક્તિમાન થયો હતો.

ક્લેર્મોન્ટ નામની નૌકામાં બેસી ફુલ્ટને જ્યારે હડસન નદીના મૂળ તરફ જવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે તેનો ઉપહાસ કરવાને હજારો માણસો એકઠા થયા હતા; પરંતુ આત્મશ્રદ્ધાને લીધેજ તેમની દરકાર નહિ કરતાં પોતાના કાર્યને વળગી રહેવાની હિંમત અને તેને નિશ્ચય પ્રાપ્ત થયાં હતાં. સમગ્ર જગત તેની વિરુદ્ધ હોય તોપણ હાથ ધરેલું કાર્ય પાર પાડવાને તે શક્તિમાન છે; એમ તે માનતો હતો.

આત્મશ્રદ્ધાથી માણુસો કેવાં ચમત્કારિક કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થયા છે! તેનાથી તેમને કેવાં અશક્ય કાર્યો કરવામાં સહાય મળી છે! આત્મશ્રદ્ધાથી ડિવે મનિલાના અખાતમાં તોપો, ટૉર્પિડો નામની નૌકાઓ અને સુરંગોને ઓળંગીને વિજય મેળવવા શક્તિમાન થયો હતો; આત્મશ્રદ્ધાથી ફૅરૅગટ મોબાઇલના અખાતમાં શત્રુઓનાં સંરક્ષક સ્થાનો ઓળંગી જવાને સમર્થ થયો હતો; આત્મશ્રદ્ધાથી નેલ્સન અને ગ્રાન્ટને વિજય મળ્યો હતો; આત્મશ્રદ્ધા એ શોધખોળ અને કલાના જગતમાં મહાન શક્તિદાયક ઔષધિ નીવડી છે. યુદ્ધ અને વિજ્ઞાનમાં શંકાશીલ અને નિરાશાગ્રસ્ત માણુસો જેને અશક્ય માનતા હતા એવી હજારો ફતેહો આત્મશ્રદ્ધાથી પ્રાપ્ત થઇ છે.

આત્મશ્રદ્ધાએ ચમત્કારિક કાર્યો કર્યાં છે. એને લીધે શોધકો અને અન્નવેષણકર્તાઓ એવાં દુઃખો અને સંકટોની વચ્ચે પોતાનું કાર્ય ચાલુ રાખવાને શક્તિમાન થયા છે કે જેથી અન્યથા તેઓ સંપૂર્ણ હતાશ થઇ ગયા હોત. એનાવડેજ અસંખ્ય વીર પુરુષો મહાન કાર્યો સિદ્ધ થયાં ત્યાંસુધી પોતાનાં કામોને વળગી રહ્યા છે.

આપણે આપણી જાતને હલકી માનીએ તોજ માત્ર તે હલકી બને છે. આપણે જો માત્ર આપણી દિવ્યતાને વધારે સારી રીતે સમજીએ તો આપણે પણ સર્વ વીર પુરુષોની પેઠે આત્મશ્રદ્ધા પ્રાપ્ત કર્યા વિના રહીએ નહિ. આપણે આપણી જાતને ક્ષુદ્ર માનતા અટકીને જો ઉચ્ચ વિચારો ધારણ કરીએ તો આપણે પણ શ્રેષ્ઠતાની ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જઇએ એ નિઃશંક વાત છે.

ઘણા લોકો પોતાની જાતને હલકી ગણવાથી જેટલા પાછળ રહે છે તેટલા બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પાછળ રહેતા નથી. તેઓ પ્રાયઃ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં પોતાના સંકુચિત વિચારથી અને પોતાની અશક્તિની મૂર્ખતાભરેલી માન્યતાથી વિશેષ બાધિત થાય છે. કારણ કે જગતમાં એવી કોઇ પણ શક્તિ નથી કે જે એક માણસ જ્યારે પોતાને અમુક કાર્ય કરવાને અશક્ત માનતો હોય ત્યારે તેને એ કાર્ય કરવામાં સહાય કરે. આત્મશ્રદ્ધાથીજ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. તમે તમારે માટે જે મર્યાદા બાંધો તેથી આગળ તમે જઇ શકો નહિ.

આપણે મહાન છીએ, આપણે ઉચ્ચ છીએ, એમ ખરેખર માનવું એજ મર્ત્યલોકના માનવોને માટે વિશેષમાં વિશેષ કઠિન કાર્યોમાંનું એક છે. આપણે અધિક ઉચ્ચ અને અધિક ઉદાત્ત વસ્તુઓને માટે જે આકાંક્ષા રાખીએ છીએ તે વાજબી અને

પાયાદાર છે એમ માનવું એજ લોકોને માટે અત્યંત કઠિન થઈ પડયું છે. પરંતુ વાસ્તવમાં મનુષ્યની આકાંક્ષાજ તેનામાં એ વસ્તુ-સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ હોવાના ચિહ્નરૂપ છે અને આપણામાં રહેલી દિવ્ય શક્તિના ઉછાળારૂપ છે. કાંઇક અધિક સારાં અને ઉચ્ચતર કાર્યો કરવાની વૃત્તિઓ એ ખરેખર મનુષ્યને આગળ વધારનારી મૂળ વસ્તુઓ છે.

મનુષ્યમાં જ્યાંસુધી આત્મશ્રદ્ધા આવતી નથી; જ્યાં સુધી તે પોતાના ઉચ્ચતર, શ્રેષ્ઠતર સ્વરૂપની ઝાંખી કરતો નથી; જ્યાં સુધી તેની ઇચ્છા અને મહત્ત્વાકાંક્ષા એ તેના મનમાં રમી રહેલા આદર્શને પ્રાપ્ત કરવાની તેની શક્તિનાં પ્રમાણો છે, એવી તેને પ્રતીતિ થતી નથી; ત્યાં સુધી તે જગતમાં ઘણી પ્રગતિ કરી શકતો નથી અથવા મહાન શક્તિ દર્શાવી શકતો નથી. જંગલી પક્ષીઓમાં શિયાળામાં દક્ષિણ તરફ ઉડી જવાની પ્રેરણાબુદ્ધિ હોય છે. હવે આ પ્રેરણાબુદ્ધિને અનુકૂળ એવી દક્ષિણની ઉષ્ણતા જો ઈશ્વરે ઉત્પન્ન કરી ન હોત તો તેણે તેમને એ બુદ્ધિ આપીજ ન હોત. તેજ પ્રકારે અપાર કાર્યસિદ્ધિ માટે શક્તિ અને તક જો ઇશ્વરે આપણને આપી ન હોત તો તેણે આપણને અપાર કાર્યસિદ્ધિ કરવાની આકાંક્ષા આપીજ ન હોત.

જીવનમાં તમને જે જે પ્રાપ્ત થાય છે તેનું કારણ તમારામાંજ છે; તમારામાંજ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે વસ્તુની તમે તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવો છો અને જેને માટે તમે ઉદ્યોગ કરો છો તેજ તમને પ્રાપ્ત થાય છે. કારણકે તમારા વિચારેજ તેને ઉત્પન્ન કરી છે. કારણકે તમારી અંદર કોઇક એવી વસ્તુ છે કે જે તેનું આકર્ષણ કરે છે તેજ તમને પ્રાપ્ત થાય છે. કારણકે તેને માટે તમારામાં સ્નેહાકર્ષણ છે. આ સર્વ જોતાં તમારી પોતાનીજ વસ્તુ તમને પ્રાપ્ત થાય છે; જે વસ્તુ તમને હમેશાં શોધી રહી હોય છે તેજ તમને પ્રાપ્ત થાય છે.

કોઇ પણ ક્ષેત્રમાં અસાધારણ સફળતા મેળવનાર એક માણસને જ્યારે જ્યારે તમે જુઓ ત્યારે તમે સ્મરણમાં રાખજો કે તેણે સાધારણ રીતે વિચાર દ્વારાજ તે ઉન્નત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે–તેની મનોવૃત્તિ અને શક્તિએજ તે સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી છે. તેના સમાજમાં તેનો જે દરજ્જો છે તે, તેનું જીવન, તેના માનવબંધુઓ, તેના ધંધા અને તેની પોતાની જાત પ્રત્યે તે જે વલણ રાખે છે તેથીજ પ્રાપ્ત થયો છે. સૌથી વિશેષ મહત્ત્વની વાત તો એ છે

કે તે તેની આત્મશ્રદ્ધાનું અને આધ્યાત્મ જ્ઞાનનું પરિણામ છે. તે પોતાની શક્તિઓ અને પોતાનાં સામર્થ્યોની જે કિંમત આંકે છે તેનુંજ એ પરિણામ છે.

જે માણસોએ જગતમાં મહાન કાર્યો કર્યાં છે તેઓ પોતાની જાત ઉપર પરમ શ્રદ્ધા રાખતા હતા.

જો હું તરુણ વાચકોને માત્ર એકજ બોધ આપી શકું તો તે આ છે કેઃ-" તમારા સર્વ બળથી તમારી જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખો- અર્થાત્ એમ માનો કે તમારૂં ભાગ્ય તમારામાંજ રહેલું છે અને તમારી અંદર એક એવી શક્તિ છે કે જેને જો સચેત અને જાગ્રત કરવામાં આવે તથા વિકસિત કરવામાં આવે; અને તેની સાથે પ્રમાણિક પ્રયત્ન પણ કરવામાં આવે તો એ તમને ઉદાત્ત મનુષ્ય બનાવશે; એટલુંજ નહિ પણ તે તમને સફળ અને સુખી બનાવશે.

શ્રદ્ધામાં ચમત્કાર કરવાની શક્તિ છે એમ આપણે આખા બાઇબલમાં ભારપૂર્વક જણાવેલું જોઇએ છીએ. મનુષ્યની આત્મશ્રદ્ધા દર્શાવે છે કે, તે પોતાનામાં એવાં બળોની ઝાંખી કરે છે કે જે કાં તો માર્ગમાંનાં વિઘ્નોનો નાશ કરવાને કે કાં તો તેમને પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં ક્ષુલ્લક બનાવી દેવાને શક્તિમાન છે.

શ્રદ્ધા તે દ્વાર ખુલ્લું કરે છે, કે જે આપણને આત્માની અનંત શક્તિઓ જોવાને શક્તિમાન કરે છે; અને આત્મામાં રહેલી એવી શક્તિઓ અને એવાં અજેય બળોને પ્રકટ કરે છે કે જેથી આપણને આપણી શક્તિમાં વધારો થયાની પ્રતીતિ થાય છે. કારણકે આપણે સર્વશક્તિમાન પ્રભુનો સ્પર્શ કરેલો હોય છે; આપણે પદાર્થોના મહાન મૂળની ઝાંખી કરેલી હોય છે.

શ્રદ્ધા એ આપણામાં રહેલી કોઇ એવી વસ્તુ છે કે જે અટકળ કરતી નથી પરંતુ જાણે છે. તે જાણે છે તેનું કારણકે આપણી સ્થૂલ પ્રકૃતિ-આપણી પાશવ પ્રકૃતિ-જે વસ્તુને જોઇ શકતી નથી તે વસ્તુને એ જુએ છે. તે આપણામાં રહેલો પયગમ્બર છે-દિવ્ય સંદેશવાહક છે અને આજીવન મનુષ્યની સાથે રહીને તેનો માર્ગ દર્શાવવા માટે તથા તેને ઉત્તેજિત કરવાને માટે તેની નિમણુક થયેલી છે. તેને હિંમત હારતો અને ઉન્નતિ માટેનો ઉદ્યોગ છોડી દેતો અટકાવવાને એ તેને તેની શક્તિઓનું દર્શન કરાવે છે.

આપણી શ્રદ્ધા જાણે છે તેનું કારણ કે આપણે જે જોઈ શકતા નથી તેને એ જુએ છે. આપણી શંકાઓ અને આપણા ભયો આપણને જે સાધનો, શક્તિઓ અને સત્વોને જોવા દેતા નથી તેમને

એ જુએ છે. શ્રદ્ધા ખાત્રીવાળી હોય છે અને કદી બ્હીતી નથી તેનું કારણુ કે મુક્તિનો માર્ગ તે જુએ છે; તે પોતાના પ્રશ્નનો નિર્ણય કેમ કરવો એ જાણે છે. તેણે આપણા સૂક્ષ્મ જીવનના રાજ્યમાં-આપણા ઉચ્ચતર અને દિવ્યતર સામ્રાજ્યમાં-પ્રવેશ કરેલો હોય છે. જેનામાં શ્રદ્ધા હોય તેને માટે સર્વ કાર્યો શક્ય હોય છે. કારણુકે શ્રદ્ધાને કાર્યસિદ્ધિની શક્તિની પ્રતીતિ હોય છે.

જો આપણામાં ઈશ્વર પ્રત્યે અને આપણી જાત પ્રત્યે શ્રદ્ધા હોય તો આપણે મુશ્કેલીના પર્વતોને ખસેડી શકીએ છીએ અને આપણું જીવન આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષાના લક્ષ્યપર્યંત એક વિજયી કૂચ સમાન બની રહે છે.

જો આપણામાં પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે આપણું સમસ્ત દુઃખો નિવૃત્ત કરી શકીએ અને બની શકતાં વિશેષમાં વિશેષ કામો સિદ્ધ કરી શકીએ.

શ્રદ્ધા કદી પણુ નિષ્ફળ થતી નથી. તે ચમત્કારિક કાર્યો કરે છે; તે સર્વ મર્યાદાઓની બહાર જોઇ શકે છે; તે સર્વ સંકુચિતતાઓની પાર નીકળી જાય છે; સમસ્ત વિઘ્નોને વિંધી નાખે છે અને લક્ષ્યને જુએ છે.

શંકા અને ભીતિ, ભીરુતા અને કાયરતા આપણુને હલકી અને સાધારણુ સ્થિતિમાં રાખે છે. જ્યારે આપણે ઉચ્ચ કાર્યો કરવાની શક્તિ ધરાવતા હોઇએ ત્યારે પણુ આપણે એ શંકા વગેરેને લીધેજ ક્ષુલ્લક કાર્યો કરીએ છીએ.

જો આપણામાં પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે હાલમાં ઈશ્વર તરફ જેટલી ગતિથી પ્રવાસ કરીએ છીએ તેથી અનંતગણી ગતિથી પ્રવાસ કરીએ.

એક એવો સમય આવશેજ કે જ્યારે પ્રત્યેક માનવપ્રાણી અપાર શ્રદ્ધા ધરાવશે અને વિજયી જીવન ગાળશે. તે વખતે જગતમાં રંકતા અને નિષ્ફળતા રહેશે નહિ અને જીવનની અશાંતિઓ અદૃશ્ય થઈ જશે.

प्रकरण ११ मुं–मानसिक दृढीकरण अने प्रकट प्रेरणा

“પોતાનામાં જે માણસ હિંમત અને નિશ્ચયપૂર્વક જણાવે છે કે ‘હું છું; જે કરી શકું તે મારે કરવુંજ જોઇએ; જે મારે કરવું જોઇએ તે હું કરી શકું છું; જે હું કરી શકું છું અને જે મારે કરવું જોઇએ તે ઇશ્વરકૃપાથી હું કરીશજ” તે માણસની શોધ કરો.”

“મેં મારા ઇશ્વરને વચન આપ્યું છે કે હું એ કાર્ય કરીશ.”

૧૮૬૨ ના સપ્ટેમ્બરની ૨૨ મી તારીખે જ્યારે લિંકને સ્વતંત્રતાનો ઢંઢેરો બહાર પાડવાનો નિશ્ચય કર્યો અને પોતાની રોજનીશીમાં “મેં મારા ઇશ્વરને વચન આપ્યું છે કે હું એ કાર્ય કરીશ” એ ગંભીર પ્રતિજ્ઞા નોંધી ત્યારે તેને કેટલું પ્રચંડ સહાયક બળ મળ્યું હશે તેનો અડસટ્ટો કોણ કાઢી શકે એમ છે?

અત્યાર સુધી તેની શંકા, અનિશ્ચિતતા અને તેની સ્વાભાવિક સાવચેતીનો તેના ઉપર પ્રભાવ રહ્યો હતો અને તેથી તે નિશ્ચય પર આવતાં અટક્યો હતો; પરંતુ હવે તેણે પોતાની પાછળના સર્વ પૂલો બાળી નાખવાનો અને આ મહાન કાર્યની સિદ્ધિમાં પોતાની જાત અર્પણ કરવાનો ગંભીરતાપૂર્વક નિશ્ચય કર્યો.

ડેવિલ્સ આઇલૅન્ડમાંથી ડ્રેફસ નાસી ગયો હતો એવી ખોટી ખબર ફેલાયા પછી તેના ચોકીદારોની સંખ્યા બમણી કરવામાં આવી અને તેને દરેક રાત્રે ભારે બેડી નાખીને એક લાકડાની સાથે બાંધી રાખવામાં આવતો. અંતે તેના પગ એટલા છોલાઇ ગયા કે તેમાંથી લોહી નીકળવા લાગ્યું! તે કંગાલ કેદી ધારતો હતો કે તેના જેલરોને તેને દુઃખ દઇને મારી નાખવાની આજ્ઞા મળેલી હતી, પરંતુ તે આગ્રહ અને ખંતપૂર્વક પોતાના મનમાં આ મંત્રોચ્ચાર કરતો રહ્યો કે “હું જીવીશજ હું જીવીશજ” તે પોતાની નિર્દોષતા જાણતો હતો તેથીજ તે આ રીતે પોતાના મનમાં જુસ્સા અને નિશ્ચયપૂર્વક “હું જીવીશજ” એમ જણાવતો હતો; અને તેનામાં પ્રાયઃ લોકોત્તર મનો-

બળ હતું તેથીજ એ કેદખાનામાં તેના પર જે ભીષણ ક્રૂરતા ગુજારવામાં આવતી હતી તેમાંથી બચવામાં તેને ઘણી સહાય મળી હતી.

આપણે જેવા થવાની તીવ્રેચ્છા ધરાવતા હોઇએ અને જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાનો આપણો નિશ્ચય હોય તે આપણા મનમાં બળ અને નિશ્ચયપૂર્વક જણાવવામાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તે થોડાજ લોકો જાણે છે. પોતે જે કાર્ય માથે લે તે કરવાની પોતાની શક્તિ ઉપર પ્રબળ શ્રદ્ધા રાખવાથી—અડગ નિશ્ચયના પ્રચંડ બળથી—માણસોએ મહાન કાર્યો સિદ્ધ કર્યાં છે. માથે લીધેલું કામ પાર પાડવાની તમારી શક્તિ ઉપર તમને જેમ વિશેષ શ્રદ્ધા હશે તેમ અવશ્ય તમને વિશેષ સફળતા મળશે. વિશ્વાસપૂર્વક આગળ ધસવાની મહાન શકિતની આપણને અપેક્ષા છે. એક પ્રચંડ ગોળાને ધીમે ધીમે ખસેડવાને બદલે તોપદ્વારા વિદ્યુદ્‌ગતિથી છોડવામાં આવે તોજ તે વિશેષ સહેલાઇથી કિલ્લો તોડી શકે છે અને વહાણનાં પોલાદી પતરાંને ભેદી શકે છે.

જે લોકો એમ કહ્યા કરે છે કે "જો ઇશ્વિરેચ્છા હશે તો અમે અમુક કાર્ય કરીશું" તેઓ જાણતા નથી કે "જો" દ્વારા તેઓ જે શંકા દર્શાવે છે તે શંકાજ તેમના નિશ્ચયાત્મકપણાનું બળ હરી લે છે અને નિષેધાત્મકપણું પેદા કરે છે. જો ઇશ્વિરે એક માણસને સત્કર્મ કરવાની વૃત્તિ અને શકિત આપી હોય તો તે જે સત્કર્મ કરે છે તેથીજ તે હમેશાં પ્રસન્ન થાય છે.

છતાં હું એક એવા માણસને ઓળખું છું—અને તેના જેવા હજારો માણસો હોય છે—કે જે કહે છે કે તે કદી પણ પોતે શું કરવાનો છે તે વિષે નિશ્ચયાત્મક વાત કરતો નથી. કારણકે તેમ કરવું એ ઇશ્વિરેચ્છાનો—ખુદ ઇશ્વિરનો—અનાદર કરવા સમાન છે! પોતાનું સર્વસ્વ અનંત પ્રભુનેજ સમજી શરીરભાવે જ્યારે જે કરવાનું આવે તે નિરભિમાનપણે કરવાવાળા કૃતકૃત્ય જીવનમુકતોની વાત જુદી છે. પણ ઇતર માનવો માટે તો ઉપલી વાત ભૂલભરેલીજ છે. રુચિ પ્રમાણે જમીને તૃપ્ત થઇ બેઠેલા માણસ, અને રોગથી રુચિ ગુમાવી બેઠેલા માણસ વચ્ચે જે તફાવત છે તેવો મોટો તફાવત આ બંને પ્રકારના માણસો વચ્ચે રહેલો છે.

જે માણસની વૃત્તિ પોતાની જાતને હલકી અને શૂન્યવત્ ગણવાની હોય તેણે ઉત્સાહ મેળવવા માટે—એક ભીરુ આત્માએ સુદૃઢ બની રહેવા માટે—પોતાના મનમાં વારંવાર નિશ્ચયાત્મક રીતે "હું અમુક છું" એ મંત્રોચ્ચાર કરવાની જરૂર છે. આથી તેને જેટલો લાભ થાય છે તેટલો લાભ બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી થતો નથી. પ્રત્યેક

માણુસે પોતાના મનમાં આ મંત્રોચ્ચાર કરવો જોઈએ કે " હું સાહસરૂપ છું; હું આરોગ્યરૂપ, બળરૂપ, શક્તિરૂપ છું; હું શક્તિરૂપ, શાંતિરૂપ છું; હું અખૂટ ભંડારરૂપ છું; હું અખૂટ ભંડારનો એક અંશ છું; કારણ કે મેં અપાર ભંડારના ખુદ મૂળની સાથે તાદાત્મ્ય કરેલું છે. હું શ્રીમંત છું; કારણકે હું આ વિશ્વમાંનાં સર્વ સાધનોનો વારસ છું."

દઢતાપૂર્વક, વારંવાર, હમેશાં, અને નિશ્ચયપૂર્વક તમારા મનમાં જણાવો કે તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ જે કાર્યને યોગ્ય અને શક્ય જણાવે છે તે કાર્ય તમે કરશોજ. એમ કહેશો નહિ કે "હું કોઈ કોઇ વાર સફળતા પ્રાપ્ત કરીશ." પણ એમ કહેજો કે "હું સફળતારૂપજ છું; સફળતા એ મારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે." એમ કહેશો નહિ કે તમે ભવિષ્યમાં સુખી થવાના છો; પણ તમારા મનમાં એમ કહેજો કે "મને ઉત્પન્ન કરવામાં મને સુખી કરવાનો ઉદ્દેશ રાખવામાં આવ્યો છે; મને સુખ ભોગવવા માટે પેદા કરવામાં આવ્યો છે અને હું સુખી છું."

જે વસ્તુની આપણે ઇચ્છા રાખતા હોઇએ તે વસ્તુ આપણને પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થઇ ચૂકી છે એવો દાવો કરવાની ટેવમાં પ્રચંડ આકર્ષણશક્તિ રહેલી હોય છે. વારંવાર બળ અને નિશ્ચયપૂર્વક " હું સ્વાસ્થ્યરૂપ છું; હું બળરૂપ છું; હું શક્તિરૂપ છું; હું સિદ્ધાંતરૂપ છું; હું સત્યસ્વરૂપ છું; હું ન્યાયસ્વરૂપ છું; હું સૌન્દર્યરૂપ છું; કારણકે પૂર્ણતા, શાંતિ, સત્ય, ન્યાય, અમર સૌન્દર્ય, એ સર્વનો હું બનેલો છું;" એવો આપણા મનમાં મંત્રોચ્ચાર કરવાથી એ વસ્તુઓ આપણા જીવનમાં વ્યક્ત થવા માંડે છે.

" મને પોતાને હું જેવો ધારૂં છું તેવો હું છું અને હું બીજો કોઇ બની શકતો નથી. " જે માણસ ભૌતિક વસ્તુઓમાં લીન થયેલો હોય છે અને જે માત્ર દ્રવ્ય પેદા કરવાને જીવે છે તે માને છે કે તે દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે; તે જાણે છે કે તે દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે પ્રત્યેક સવારે પોતાના મનમાં એમ બોલતો નથી કે " હું આજે કાંઇ કમાઇ શકીશ કે નહિ તે હું જાણતો નથી; હું પ્રયત્ન કરીશ; કદાચ મને સફળતા નહિ પણ મળે." તે તો દઢ નિશ્ચયપૂર્વક કેવળ એટલુંજ જણાવે છે કે " મારૂં ઇચ્છિત કાર્ય હું કરી શકું છું " અને પછી તે એવી યોજનાઓ અને એવાં બળોને ગતિમાં મૂકે છે કે જે તેનું ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ કરે છે.

જો તમે દઢતાપૂર્વક જણાવો કે " હું આરોગ્યસ્વરૂપ છું; હું ઉન્નતિસ્વરૂપ છું; હું અમુક છું, હું તમુક છું;" અને તે તમે માનતા

ન હેા તેા તમને લાભ થશે નહિ. તમે જે કહેા તે તમે નિશ્ચયપૂર્વક માનતા હેાવા જોઇએ.

મનમાં આત્મશક્તિ નિશ્ચયપૂર્વક જાહેર કરવામાં જે પ્રચંડ સર્જનશક્તિ–ઉત્પાદનશક્તિ રહેલી છે તેની માહિતી ઘણા થેાડા માણસેાને હેાય છે. જેમણે એક વાર યેાગ્ય રીતે એ શક્તિ મનમાં નિશ્ચિત કરી છે તેઓ કદી પણ એની કાર્યસાધકતા વિષે શંકા લાવતા નથી.

ન્યુયૉર્કનેા એક આગેવાન સંગીતશિક્ષક કે જે ઑપેરાના ગાયકેાને શિક્ષણ આપે છે તેણે સંગીતના વિષયમાં મહાન શક્તિ ધરાવનાર પરંતુ ઓછી આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મશક્તિ જાહેર કરવાનું ઓછું બળ ધરાવનાર એક છેાકરીને એવી સલાહ આપી હતી કે " તમારે પ્રતિદિન એક દર્પણ સમક્ષ ભવ્ય રીતે ઉભાં રહેવું અને તમારાથી બની શકે તેટલા ભાર અને શક્તિપૂર્વક 'હું છું, હું છું, હું છું' એમ તમારા મનમાં બેાલવું. તમારે નિશ્ચયપૂર્વક તમારી શક્તિ તમારા મનમાં જાહેર કરવી અને તમારી જાતને મહાન શક્તિ ધરાવનાર સર્વોત્તમ સ્ત્રી ધારવી. જો તમે વારંવાર આ પ્રકારે તમારી શક્તિ તમારા મનમાં જાહેર કરશેા તેા તમે આત્મશ્રદ્ધા રાખતાં શીખશેા અને તે તમને બહુ લાભદાયક થઇ પડશે. તમે તમારી જાતને બહુજ બાહેાશ અને શક્તિમાન સ્ત્રીગાયકેા સમાન ધારજો. તેમનેા ભાગ હિંમત અને નિર્ભયતાપૂર્વક ભજવજો અને તેમના જેવી ગંભીરતા અને શક્તિ ધારણ કરજો." આ બેાધનું ઉક્ત છેાકરીએ શબ્દશઃ અનુસરણ કરવાથી અદ્‌ભુત રીતે તેની આત્મશ્રદ્ધા વધી અને અલ્પ સમયમાં તેનું લજ્જાપણું અને ભીરુતા નિવૃત્ત થઇ ગયાં.

પ્રકટ આત્મપ્રેરણા કે જે માત્ર માનસિક દઢીકરણનેાજ વિસ્તાર છે તે આત્મવિકાસને મદદ કરનારી મહાનમાં મહાન વસ્તુઓમાંની એક છે. એકજ બાબતનેા મનમાં વિચાર કરવાથી અર્ધજાગ્રત આત્માનાં સુષુપ્ત બળેા જાગે તે કરતાં આ પ્રકારની સૂચના–પેાતાની જાત સાથે બળપૂર્વક આતુરતાપૂર્વક વાત કરવી તે–વિશેષ અસરકારક રીતે તેમને જાગ્રત કરે છે. આ માત્ર આપણા અર્ધજાગ્રત આત્માની સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગ્રત કરવાના ઉપાયનાં બીજાં સ્વરૂપેા છે. આ સુષુપ્ત શક્તિઓને જો ઓળખવામાં આવે અને તેમનેા વિકાસ કરવામાં આવે તેા તેઓ ચમત્કારિક કામેા કરશે.

મેાટેથી બેાલેલા શબ્દેામાં એવું સામર્થ્ય હેાય છે કે જે તેજ શબ્દેા મનમાં બેાલવાથી પ્રાપ્ત થતું નથી. વિચાર કરવાથી–ખાસ કરીને

જ્યારે આપણે ઉંડો વિચાર કરતાં, સૂક્ષ્મ રીતે મનને એકાગ્ર કરતાં શીખેલા હોતા નથી ત્યારે-આપણામાંની જે સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થતી નથી તે કેટલીક વાર બોલેલા શબ્દોથી જાગ્રત થાય છે. જેવી રીતે અમુક શબ્દોનો મનમાં વિચાર કરવાથી મગજ ઉપર જે અસર થાય છે તે કરતાં તેજ શબ્દો છાપેલા પાના ઉપર વાંચવાથી વિશેષ અસર થાય છે; તેવી રીતે બોલેલા શબ્દો મગજ ઉપર વિશેષ સ્થાયી અસર કરે છે. પ્રાકૃતિક પદાર્થો જોવાથી અને તે વિષે બોલવાથી તે વિષે વિચાર કરવા કરતાં મગજ ઉપર વિશેષ સ્થાયી અસર થાય છે. બોલેલા શબ્દમાં-ખાસ કરીને તે આતુરતા અને જુસ્સાપૂર્વક બોલવામાં આવે ત્યારે-એવી સ્પષ્ટતા-એવી શક્તિ-રહેલી હોય છે કે જે ઘણા માણસોને માત્ર તે વિષે વિચાર કરવામાં જણાતી નથી. જો તમે એક દૃઢ નિશ્ચય તમારી જાત પ્રત્યે બળ અને જુસ્સાપૂર્વક બોલીને દર્શાવો તો તેથી તમને માત્ર મનમાં નિશ્ચય કરવાથી મળતી સફળતા કરતાં વિશેષ સફળતા મળવાનો સંભવ છે.

આપણને મનમાં વિચાર કરવાની એટલી બધી ટેવ હોય છે કે તે વિચાર બોલીને જાહેર કરવાથી યાને આપણી તે ભાવનાઓને શબ્દોમાં જાહેર કરવાથી આપણી જાત ઉપર વધુ ઉંડી અસર થાય છે.

આપણી નિર્બળતાઓ નિવૃત્ત કરવામાં, આપણી ખામીઓ જીતવામાં આ પ્રકટ આત્મસૂચનાનો પ્રયોગ ચમત્કારિક પરિણામો ઉપજાવી શકે એમ છે.

મારો એક સારી રીતે સફળ થયેલો મિત્ર જણાવે છે કે, તેને પોતાના દોષો અને ખામીઓ વિષે પોતાની જાત પ્રત્યે વાત કરવાથી અદ્ભુત મદદ મળી હતી. આ નાનાં સંભાષણોને તે "હૃદયની વાતચીત" કહે છે.

જો તેને એમ લાગે કે તેની મહત્ત્વાકાંક્ષા શિથિલ થતી જાય છે તો તે માનસિક વ્યાયામ કરે છે; જેથી તે તીક્ષ્ણ અને સતેજ બને છે. જો તેને લાગે કે તેનાં ધોરણો ઉતરતાં જાય છે તો તે નિરંતર શ્રેષ્ઠતર કાર્ય કરવાની અને પ્રતિદિન ઉન્નત થવાની પોતાની શક્તિનું માનસિક દૃઢીકરણ કરીને પોતાના આદર્શને ઉજ્જ્વલ બનાવે છે.

તે જણાવે છે કે "હું પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં, સવાર કરતાં સાંજે અધિક મોટો માણસ થવાનો છું, સમાજમાં અધિક વજનદાર બનવાનો છું, મોટો દરજ્જો પ્રાપ્ત કરવાનો છું, એવી દૃઢ માન્યતાપૂર્વક કાર્યારંભ કરૂં છું. આગલા દિવસની નિષ્ફળતાઓ અને ચાલુ દિવસના કાર્યક્રમના સંબંધમાં હું પોશાક પહેરતી વખત પ્રાયઃ આ

પ્રમાણે મારી જાત પ્રત્યે વાત કરું છું:–" તેં કાલે તારો મિજાજ ખોઇ દીધો; ઑફિસમાં પેલા માણસે ભૂલ કરી તે માટે તું તેની સાથે ખૂબ લડયો; તું મૂર્ખ બન્યો, તેથી હવે તારા શેઠ અગાઉ કરતાં તારી કિંમત ઓછી ગણે છે અને જે મહાન કાર્યો તારું લક્ષ્ય ખેંચી રહ્યાં હતાં તે કરવાને માટે તું સંપૂર્ણ અયોગ્ય બન્યો છે. આજે તું તે ભૂલ કરીશ નહિ. જે ક્ષુલ્લક બાબતો છીછરા મગજના માણસોને મૂંઝવે છે અને બાધા કરે છે તેનાથી જો તું પર નહિ થાય તો તું બહુ નાનો માણસ છે. જો તું તારી ઑફિસની ક્ષુલ્લક બાબાતોથી પર નહિ થઇ શકે તો તું નેતા નથી."

અનિશ્ચિતતા એ તેની મહાન નિર્બળતાઓ પૈકી એક હતી. પુનઃ વિચાર કરવાની જરૂર ન રહે એવી રીતે એક મહત્ત્વની બાબતનો નિર્ણય કરવાનો તેને સંપૂર્ણ ત્રાસ હતો. તે હમેશાં છેલ્લી ક્ષણપર્યંત પોતાનાં કાર્યો અધૂરાં રાખતો. તે પોતાના પત્રો પર સીલ મારતો નહિ; પોતાના કાગળો પર હસ્તાક્ષર કરતો નહિ અને પોતાના કરારો અધૂરા રાખતો. તેને પોતાના નિર્ણયો પર વિચાર કરવાની જરૂર પડશે એવી ભીતિથી તેને આ કામોની પૂર્ણાહુતિ કરવાની પ્રત્યક્ષ ફરજ પડતી ત્યાં સુધી તે તેમને બાકી રાખતો.

તે જણાવે છે કે "અંતે મેં આ દોષને આ પ્રકારે જીતી લીધો. હું મારી જાતને વારંવાર કહેતો કે 'આ કેવી મૂર્ખતાભરેલી ટેવ છે! આ અનિશ્ચિતપણાની આદત તારી સમગ્ર કારકિર્દીને કેવી બાધારૂપ થઇ પડશે! કાર્ય કરવાની શક્તિ ધરાવનાર માણસો–મહાન કાર્યો કરનાર માણસો–કેવો શીઘ્ર દૃઢ નિર્ણય કરવાનો ખાસ ગુણ ધરાવે છે તે શું તું નથી જાણતો?

દોષ ગમે તે હો–વખત નકામો ગુમાવવાની આદત હો, મોડા થવાની આદત હો, મિજાજ ખોઈ નાખવાની ટેવ હો કે નોકરો પ્રત્યે ક્રોધ અને અવિવેક દર્શાવવાની ટેવ હો; પરંતુ તે પોતાની જાત પ્રત્યે તે વિષે વાત કરીને તેને દૂર કરે છે. વાત કરતી વખતે તે પોતાને નામ દઇને બોલાવે છે. અને પોતાના પોતાપણાને માટે તે મનમાં પોતાના બીજા, અધિક સારા દિવ્યતર સ્વરૂપનું ચિત્ર રાખે છે. તે જેવો માણસ થવા માગે છે, જેવો માણસ થવાની તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવે છે અને વારંવાર જેવો માણસ થવાની પોતાની શક્તિનું માનસિક દઢીકરણ કરે છે તેની પ્રતિમા તે આગ્રહપૂર્વક પોતાની સમક્ષ રાખે છે.

તે જણાવે છે કે પોતાની જાત સાથે વાત કરવાની આ ટેવથી

તેને જેટલો લાભ થયો છે તેથી અર્ધો લાભ પણ તેને બીજી કોઇ વસ્તુથી થયો નથી.

ન્યૂયૉર્કના એક બીજા તરુણે થોડા સમય પર મને કહ્યું હતું કે “મને એકાંતમાં મારી જાત સાથે વાત કરવાની સંધિ મળે એટલા માટે હું પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં કામ પર જતી વખત સેન્ટ્રલ પાર્કમાંથી જાઉં છું. વાત કરતી વખત હું મારી જાતને જણાવું છું કે, આજે ગમે તે થાઓ, પરંતુ હું આત્મસંયમનો ત્યાગ કરીશ નહિ; મારે સર્વ સંયોગોમાં સદ્‌ગૃહસ્થ તરીકેના વર્તનનો ત્યાગ કરવો ન જોઇએ; હું ચિંતા, વ્યગ્રતા અને દુઃખના વિચારોને વશ થઇ મારી શક્તિ નકામી ગુમાવીશ નહિ પણ મારી સમગ્ર શક્તિનો કામમાં ઉપયોગ કરીશ.

આ રીતે પ્રાતઃકાળમાં મારી જાતને સ્વસ્થ બનાવવાથી વધારે સારી રીતે કામ કરવામાં મને સહાય મળે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ મારાં તનમનને ઘસારો પણ બહુ ઓછો પહોંચે છે. એ એક મહાન શક્તિદાયક ઔષધિ છે. એથી હું અધિકાધિક શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવાને ઉત્તેજિત થાઉં છું.” તેણે આ પ્રમાણે પોતાની જાત સાથે વાત કરવાની—પોતાની જાતને પ્રોત્સાહિત કરવાની—પ્રણાલી ગ્રહણ કરી ત્યારથી તે કૂદકે અને ભૂસકે આગળ વધતો ગયો છે.

આ તરુણને, જાણે પોતે બીજા માણસને ઉત્તમોત્તમ બોધ આપતો હોય તેમ, પોતાની જાત સાથે વાત કરવાથી જે લાભ થયો છે તે લાભ પ્રત્યેક માણસને થાય એમ છે.

જ્યારે જ્યારે બની શકે ત્યારે ત્યારે બીજાઓથી એટલે દૂર જવું કે તમને તેમની હાજરીની પ્રતીતિ થાય નહિ; અને પછી તમારા ઠરાવો જરૂર હોય તો જુસ્સાપૂર્વક મોઢેથી બોલી જવા એ સારી યોજના છે. કેટલી વધારે સારી રીતે તેઓ તમારા હૃદયમાં વળગી રહે છે, અને જ્યારે તમે મોટે બોલીને ઉપદેશ આપો ત્યારે તમારા પોતાના બોધને અનુસરો એવો કેટલો વિશેષ સંભવ છે, તે જોઇને અલ્પ સમયમાં તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

જો તમારામાં કોઇ એવી દુષ્ટ ટેવ હોય કે જે તમને પાછળ રાખતી હોય અને તમારામાંથી જીવન શોષી લેતી હોય તો વારંવાર તમારી જાતને નીચે પ્રમાણે કહેવાથી તેને જીતી લેવાની તમારી શક્તિ ઘણી ફળીભૂત થશે. “ હું જાણું છું કે આ ટેવ (તેનું નામ લેવું) મારી શક્તિનો નાશ કરે છે, હું બહુ બળવાન નથી, મારાં શરીર અને મન બહુ મજબૂત નથી, મારામાં હોવી જોઇએ તેટલી કાર્ય-શક્તિ હું ધરાવતો નથી, હું બહુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતો

નથી; અને આ નિર્બળતાથી હું હાર્યો ન હોત તો હું જેટલી સારી રીતે મારા મનને અંકુશમાં રાખી શકત તેટલી સારી રીતે હું તેનો સંચય કરી શકતો નથી.

આ શિથિલ કરી નાખનારી ટેવ મને જીવનમાં બહુ ગેરલાભ કરે છે. એ મારો ઉપહાસ કરાવે છે; એ મને બીજાઓની આગળ હલકો ગણાવે છે. હું જાણું છું કે, અધિક કાર્ય કરનાર મારી આસપાસના ઘણા માણસો કરતાં મારામાં વિશેષ શક્તિ છે અને હવે હું મારી ઉન્નતિનો નાશ કરનાર આ ટેવને જીતવા માગું છું. હવે હું કોઇ પણ ભોગે સ્વતંત્ર થવા માગું છું."

જો અનીતિ તમારો અવગુણ હોય તો તમારી જાત પ્રત્યે બોલો કે "આ દુર્ગુણ મારા આત્માને જેટલી શીઘ્રતાથી શ્યામ બનાવશે તે કરતાં વિશેષ શીઘ્રતાથી બીજી કોઈ પણ વસ્તુ બનાવશે નહિ. હું ભાવી સુખની મારી સંધિઓનો નાશ કરૂં છું. આ પાપી કાર્ય સ્ત્રીત્વના મારા આદર્શને–મારી ભાવી પત્નીને–અપમાનરૂપ છે; મારાં ભાવી સંતાનો પ્રત્યે અપરાધરૂપ છે. બીજી કોઇ પણ વસ્તુ એવી નથી કે જે આ સેતાની કાર્ય જેટલું મારા મનુષ્યત્વને પતિત કરશે, મારા ચારિત્ર્યને ભ્રષ્ટ કરશે અને મારા સ્વભાવને નષ્ટ કરશે. અત્રે હું પવિત્ર પ્રતિજ્ઞા લઉં છું કે, મારા જીવનની સંધિઓ ઓછી કરી નાખનાર અને મારી જાતને હલકી ગણવાની ફરજ પાડનાર કાર્ય હું પુનઃ કદી પણ કરીશ નહિ. મને જીવનમાં પાછળ રાખનાર, નિષ્ફળતા અપાવનાર અને મનુષ્ય કરતાં હલકી એવી કોઇક વસ્તુ બનાવનાર કાર્યને હું ધિક્કારૂં છું. કદાચ કોઇ વસ્તુ આ ટેવ છોડાવવામાં મને બળ મેળવવામાં સહાય કરશે એવી આશાથી લગાર વિશેષ વાર વિલાસ ભોગવવાનું જોખમ હું વહોરીશ નહિ. કારણ કે હું જાણું છું કે અનીતિનું કામ જેમ જેમ વિશેષ કરવામાં આવે છે તેમ તેમ તે ટેવ વિશેષ દૃઢીભૂત થાય છે અને તે ટેવ ઘટવાના સંભવો વિશેષ ઓછા થાય છે."

જ્યારે જ્યારે તમે એકાંતમાં હો ત્યારે ત્યારે આ પ્રમાણે તમારી જાત સાથે વાત કરજો. એમ કરવાથી, પ્રકટ સૂચના કેટલી શીઘ્રતાથી તમારી દુષ્ટ ટેવનો પંજો નિર્મળ કરી નાખે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો. અલ્પ સમયમાં તમારી જાત સાથે વાત કરવાની તમારી ટેવ તમારા મનોબળને એટલું દૃઢીભૂત કરશે કે તમે તમારી નિર્બળતાને સંપૂર્ણ દૂર કરવાને શક્તિમાન થશો.

પરંતુ તમારે બહુ બળપૂર્વક તમારી નિર્બળતા જીતવાની

શક્તિનું માનસિક દૃઢીકરણ કરવું જોઇએ. જો તમે માત્ર નીચે પ્રમાણેજ કહેશો તો તમે કદી લેશ પણ પ્રગતિ કરી શકશો નહિ. “હું જાણું છું કે આ ટેવ મારે માટે ખરાબ છે; હું જાણું છું કે જો હું મદ્યપાન કરતો રહીશ, સિગારેટ પીતો રહીશ, અનીતિ કરતો રહીશ તો તે મારી સફળતામાં વિક્ષેપ નાખશે; પરંતુ હું એ ટેવોને જીતવાને કદી પણ શક્તિમાન થઈશ એમ હું માનતો નથી; એ ટેવોએ મને એટલો જકડી લીધો છે કે હું તેમનો ત્યાગ કરી શકતો નથી.”

હમેશાં બળપૂર્વક તમારી વિજયશક્તિનું માનસિક દૃઢીકરણ કરો. તમારી જાત પ્રત્યે બોલો કે “એકાદ દુર્ગુણ, એકાદ છોડવો કે એકાદ અનાજના અર્કને વશ થવાને હું જન્મ્યો નથી. મારામાં રહેલી ઈશ્વરની પ્રતિમાનો ઉદ્દેશ ગંદકીમાં આળોટવું એ નથી. જ્યાં સુધી મારી શક્તિનું હરણ કરનાર અને મારા જીવનની સંધિઓને નિર્બળ બનાવનાર આ શત્રુને હું છોડીશ નહિ ત્યાં સુધી હું કદી પણ મારી શક્તિઓનો ઉત્તમોત્તમ લાભપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકીશ નહિ. તેમજ મને જેવો બનાવવાનો ઉદ્દેશ રાખવામાં આવ્યો છે તથા હું જેવો બનવાને સમર્થ છું તેવો હું બની શકીશ નહિ. એ શત્રુ મારા શરીરની રચનામાં ફેરફાર કરી રહ્યો છે. તે મારી શક્તિનો નાશ કરી રહ્યો છે અને મારી નૈતિક બુદ્ધિને બુઠ્ઠી બનાવી રહ્યો છે. હું એનો એકદમ અને હમેશને માટે ત્યાગ કરૂં છું. મારા શરીરમાં એને માટે ક્ષુધા બુઝાઇ ગઇ છે. મને એની અપેક્ષા નથી–મને એની જરૂર નથી–હું એને સ્પર્શ કરીશ નહિ. મારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખવાને અને મનુષ્ય બનવાને મને જન્મ મળ્યો છે. મારામાં કોઇક દિવ્ય વસ્તુ છે–દેવાંશી પુરુષ છે–કે જે મારી કારકિર્દીને સંકુચિત કરી નાખનાર અને મને પાછળ રાખનાર આ વસ્તુને જીતી લેવાને સંપૂર્ણ શક્તિમાન છે.”

જો તમને તત્કાળ ફળ ન મળે તો તમે હતાશ થશો નહિ. ખાસ કરીને સુતી વખત આત્મશ્રદ્ધાપૂર્વક તમારી જાતની સાથે વાત કરતા રહો અને તમારી ગમે તે નિર્બળતાને જીતવાને તમે શક્તિમાન છો એમ જણાવતા રહો, એટલે તમે વિજય મેળવશો. તમારૂં મનોબળ તમને સહાય કરે છે, પરંતુ ખાત્રી એ મનોબળ કરતાં સહસ્રગણી વિશેષ બળવાન છે; અને તમારામાં રહેલો દેવાંશી પુરુષ તમને બાધા કરનારી વસ્તુને જીતવાને શક્તિમાન છે; એવું વારંવાર માનસિક દૃઢીકરણ કરવાથી અંતે તમને તે પર વિજય મેળવવામાં સહાય મળશે. જ્યારે એક વાર તમને તમારામાં

રહેલી દિવ્ય શક્તિની ઝાંખી થશે અને તેની સહાયનો અનુભવ મળશે, જ્યારે તમે તમારામાં રહેલા ઈશ્વર પર સહાયને માટે શ્રદ્ધા રાખતાં શીખશો ત્યારે તમે તમને અને તમારામાં રહેલી દિવ્ય શક્તિને હમેશાં વિજય મળતો જોશો. ત્યારે કોઈ પણ શક્તિ તમારી સામે ટકી શકશે નહિ.

પ્રથમ કદાચ તમારી જાત સાથે વાત કરવી એ તમને મૂર્ખતા-ભરેલું લાગશે; પરંતુ તેમ કરવાથી તમને એટલો બધો લાભ થશે કે તમારા સમસ્ત દોષો દૂર કરવામાં તમે તેની સહાય લેશો. નાનો કે મોટો કોઇ પણ દોષ એવો નથી કે જે આગ્રહપૂર્વક પ્રકટ સૂચના કરવાથી નિવૃત્ત ન થાય. દાખલાતરીકે કદાચ તમે સ્વાભાવિક રીતે બીરુ હશો અને લોકોને મળતાં અચકાતા હશો; અને કદાચ તમે તમારી પોતાની શક્તિ પર અવિશ્વાસ લાવતા હશો; જો એમ હશે તો, તમે ભીરુ નથી, પરંતુ સાહસ અને બહાદૂરીના અવતાર છો એમ તમારી જાત સાથેની દરરોજની વાતચીતમાં દૃઢતાપૂર્વક જણાવવાથી તમને ઘણી સહાય મળશે. તમારી જાતને ખાત્રીપૂર્વક જણાવો કે તમારે ભીરુ બનવાનું કાંઇ કારણ નથી. કારણકે તમારામાં કાંઈ પણ ન્યૂનતા કે વિશિષ્ટતા નથી; તમે આકર્ષક છો અને બીજાઓની હાજરીમાં કેમ વર્તવું તે તમે જાણો છો. તમારી જાતને જણાવો કે તમે પુનઃ કદી પણ તમારી જાતને હલકી, ભીરુ અથવા ઉતરતી કોટિની ગણુશો નહિ, તમે હમેશાં તમારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખશો અને જ્યાં ત્યાં માર ખાતા કૂતરાની પેઠે પેટે ચાલશો નહિ પરંતુ જાણે તમે રાજા કે વિજેતા હો તેમ ચાલશો. તમારી જાતને કહો કે તમે તમારૂં મનુષ્યત્વ, તમારૂં વ્યક્તિત્વ સિદ્ધ કરવા માગો છો.

સીધા ચાલવું, ઉંચે જોવું, બરડાની કરોડ સીધી રાખીને જીવનમાંથી પસાર થવું, જગતની સામે નિર્ભયતાપૂર્વક જોવું, એ માનવજન્મનો ઉદ્દેશ છે. પેટ ઘસડીને ચાલવું, પાછા હઠવું, બડબડવું, ક્ષમા માગવી અને પોતાની શક્તિને હલકી ગણવી એ કાંઇ માનવજન્મનો ઉદ્દેશ નથી.

જો તમારામાં સર્ગશક્તિ ન હોય તો કાર્યોનો પ્રારંભ કરવાની અને તેમને પાર પાડવાની શક્તિ તમારામાં છે એમ દૃઢતાપૂર્વક જણાવો અને હમેશાં પ્રથમ તકેજ તમારો નિશ્ચય આચરણમાં મૂકી દો.

જો તમે શરમાળ હો, માણસોમાં બોલતાં અચકાતા હો, તમારી જાતને હલકી ગણુતા હો અને તમે અન્ય લોકોના જેટલા સારા

નથી એમ ધારતા હો તો એ સર્વ દોષોનો અનાદર કરો અને નિશ્ચય કરો કે તમે કદી પણ તમારી વાત કરવાની શક્તિમાં રહેલી ખામી દૂર કરી તેને વિકસિત અને દૃઢીભૂત કરવાની સંધિ ગુમાવશો નહિ.

તમે કદી પણ એવી કલ્પના કરશો નહિ કે લોકો તમારા પર નજર રાખે છે અને તમારો ઉપહાસ કરે છે. હમેશાં તમારી જાતને રાજા કે રાણી ધારો. જો તમે તમારી જાતને હલકી ગણવાની ટેવથી પીડાતા હો અથવા તમને તીવ્ર મર્માઘાત થતા હોય તો તમારી જાતને કહેજો કે "હું રાજા છું. મારે મારી જાતને બીજાઓથી ઉતરતી ગણવાનું કાંઇ પણ પ્રયોજન નથી. જાણે હું મારા ઇલાકાનો સૂબો હોઉં અથવા મારા શહેરનો નગરશેઠ હોઉં તેવી રીતે–સંપૂર્ણ, પરિપૂર્ણ માણસની પેઠે–પરિસ્થિતિના સ્વામીની પેઠે–હું ચાલીશ."

જો તમે અનિશ્ચિતતાના ભોગ બનેલા હો; જો તમને સઘળો વખત તમારી સમક્ષ આવતી બાબતોની તુલના કરવાની અને તે પર પુનઃ પુનઃ વિચાર કરવાની ટેવ પડી હોય તો મોટેથી બોલીને બળપૂર્વક, દૃઢતાપૂર્વક તેનો અનાદર કરો અને નિશ્ચય કરો કે હવે પછી તમે તમારી શંકાને તમારો નિશ્ચય લૂલો કરવાની કિંવા પુનર્વિચાર માટે માગણી કરવાની સંધિ મળે તે પૂર્વે તમારો નિશ્ચય અમલમાં મૂકી દેશો. તમારી જાતને કહો કે નિશ્ચય અમલમાં ન મૂકવો અને હમેશાં અનિશ્ચિત દશામાં રહેવું તે કરતાં ભૂલ કરવી વધારે સારી છે.

અમુક કાર્ય માથે લેવું પડશે એમ તમે જાણતા હો અને તે કાર્ય લેવાનો નિશ્ચય કરતાં તમને મુસ્કેલી જણાતી હોય તો ક્યાંક એકાંતમાં જાઓ અને તમારી જાતને પ્રોત્સાહિત કરો. તમે તમારા કોઇક પ્રિય મિત્રની સાથે–કોઇક શક્તિમાન, પરંતુ સાહસ અને ચપળતારહિત માણસની સાથે વાત કરતા હો તેજ રીતે તમારી સાથે વાત કરો. તમારામાં નવીન બળ દાખલ કરો, નવીન શક્તિ દાખલ કરો, તમારી જાતને સુદૃઢ બનાવો.

જો તમે સહૃદયતાપૂર્વક, બળપૂર્વક અને આગ્રહપૂર્વક તમારી જાત સાથે વાત કરશો તો તમે તમારી હિંમત, તમારી શ્રદ્ધા અને તમારા વિચારો અમલમાં મૂકવાની તમારી શક્તિ કેટલી વૃદ્ધિંગત કરી શકો છો તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

મારા પરિચયનો એક માણસ પોતાની તરુણાવસ્થામાં એટલો શરમાળ હતો કે તે પોતાના પરિચયના કોઇ માણસનું મિલન ટાળવાને ખાતર સડકની એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ચાલ્યો

જતો ! જેને તે વારંવાર જોતો ન હોય એવો કોઇ માણુસ જો દૈવયોગે તેની સાથે બોલતો તો એ ગભરાઇ જતો. તે નિરંતર પોતાની જાતને હલકી ગણતો અને પોતાની શક્તિને ઉતરતી કોટિની માનતો. વસ્તુતઃ મેં ક્વચિતજ કોઇ માણુસ એવો જોયો છે કે જેણે ઉત્તમ શક્તિને તેના જેટલી હલકી ગણી હોય. છતાં પ્રકટ સૂચનાથી તેણે આ દોષ એટલી સંપૂર્ણ રીતે જીતી લીધો છે કે આજે કોઇ પણ એવી શંકા ધારણ ન કરી શકે કે તેનામાં એક સમયે સ્વશક્તિની પ્રતીતિ અથવા શ્રદ્ધા ન હતી અથવા તે શરમાળપણાનો ભોગ બનેલો હતો. તેણે મને કહ્યું હતું કે " હું બહાર ગ્રામ્ય પ્રદેશમાં નીકળી જતો અને મારા દોષો વિષે ગંભીરતાપૂર્વક મારી જાત સાથે વાત કરતો. હું કહેતો કે 'આર્થર, કાં તો તારામાં કાંઇક સત્વ છે કે કાં તો તારામાં બિલકુલ સત્વ નથી; અને તારામાં કાંઇ સત્વ છે કે નહિ તે હું જાણુવા માગું છું. મૂર્ખ બન મા. જ્યાં સુધી તું બીજા કોઇ માણુસના જેટલી સારી રીતે વર્તે છે ત્યાં સુધી તું તેના જેટલોજ સારો છે. તારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખ અને મનુષ્ય બન. કોઇ માણુસની સામે ઉભા રહેતાં ભય પામ નહિ. તું કાંઇક મહત્ત્વનો માણુસ હોય તેવી રીતે લોકોમાં ફર. હમેશાં પોતાની જાતને હલકી ગણુવાની-પોતાની જાતને શૂન્યવત્ ગણુવાની-આ ટેવનો ત્યાગ કર. તું પ્રભુનું બાળક છે અને આ આનંદકારક હરિયાળી પૃથ્વી પર બીજા કોઇ પણ માણુસના જેટલોજ ખરો તારો હક્ક છે. જીવવા માટે ક્ષમા માગતો ફર નહિ કિંવા બીજાઓની જગ્યા તું લઇ લે છે એવી કલ્પના કરતો ફર નહિ.' "

જ્યારે મેં કોઈ અસાધારણુ રીતે સારૂં કામ કર્યું હોય અથવા મનુષ્ય તરીકે મારૂં કર્તવ્ય બજાવ્યું હોય ત્યારે મોઢેથી બોલીને જાતની પ્રશંસા અથવા કદર કરવાથી પણુ મને ઘણો લાભ થાય છે. આવા પ્રસંગે હું કહું છું કે " આર્થર, ઠીક કર્યું ! તેં બહુ સારૂં કામ કર્યું ! તારે માટે મને અભિમાન ઉત્પન્ન થાય છે. તું કેવાં કામો કરવાને શક્તિમાન છે તે આ પરથી જણાય છે. પ્રત્યેક કાર્ય આવી સારી રીતે કરજે. તેમ કરવાથી જગતમાં તું મહત્ત્વશાળી અને કાંઈક ગણુત્રીનો માણુસ થઈ પડશે."

આત્મશ્રદ્ધારહિત ભીરુ માણુસોને માટે વારંવાર 'પોતાનું મહત્ત્વ, પોતાની શક્તિ અને પોતાની દિવ્યતા, એતું માનસિક દઢીકરણુ કરવાની ટેવ જેટલી સહાયકારક છે તેટલી સહાયકારક બીજી કોઇ પણુ વસ્તુ નથી. એક માણુસ જ્યારે એક વાર સમજશે કે તે

દેવાંશી પુરુષ છે; જ્યારે તેને તેની પોતાની શક્તિની ઝાંખી થશે ત્યારે તે કદી પણ કાદવ—કીચડમાં આળોટીને સંતોષ પામશે નહિ; તેમજ તે તેના પોતાના રાજત્વ વિષે પણ શંકા લાવશે નહિ. સંતાપની વાત એ છે કે માણસો પોતાની અર્ધી પણ કિંમત જાણતા નથી. તેઓ પોતાની શક્તિની ચોક્કસ રીતે તુલના કરતા નથી; તેઓ પોતાની શક્તિઓનું ખરૂં અનુમાન કરતા નથી. આપણે આપણી જાતની ઓછી કિંમત ગણીએ છીએ—આપણી જાતને હલકી, શૂન્યવત્ ગણીએ છીએ. કારણકે આપણામાં રહેલા વિશાળતર—દિવ્યતર—મનુષ્યને આપણે જોતા નથી.

મનુષ્યના બહિરંગમાં તેના અંતરંગને ઉત્તેજિત અને પ્રોત્સાહિત કરવાની—તેનું અર્ધજાગ્રત મગજ કે જ્યાં સમસ્ત સુષુપ્ત બળ અને શક્તિઓ રહેલી હોય છે તેને જાગ્રત કરવાની અદ્દભુત શક્તિ હોય છે. તેને આશ્ચર્યચકિત કરી નાખે એવી શક્તિઓ—જેમની તેને કદી સ્વપ્નમાં પણ કલ્પના ન હોય એવી શક્તિઓ—જાગ્રત થઇ અમલમાં મુકાતાં તેના જીવનને ફેરવી નાખે એવી શક્તિઓ—તેના આત્માના ઉંડા ભાગમાં રહેલી હોય છે.

ઘણા લોકો આ સુષુપ્ત બળો કે જે તેમની સેવા કરવાને તલ્પી રહ્યાં હોય છે તેના ઘણા નાના ભાગનો ઉપયોગ કરે છે. ઘણા લોકોની શક્તિઓનું ઢાંકણું તેમના જીવનની એકાદ આપત્તિ અથવા સંકટથી ખુલી જાય છે તે પૂર્વે તેઓ પચાસ વર્ષ પસાર કરી ગયા હોય છે; અને ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિઓની કદી પણ ઝાંખી કર્યા વિનાજ મૃત્યુ પામે છે.

ઘણાં કુટુંબો જે વખતે પોતાની માલિકીની ભૂમિમાં લાખો રૂપિયાના ખનીજ પદાર્થો અથવા તેલો ધરાવતાં હતાં તે વખતે તેઓ વૈતરૂં કરી રંકતામાં રહી કંગાલ જીવન પસાર કરતાં હતાં. લાખો માણસો જ્યારે પોતાના આત્મામાં તેમણે કદી પણ શોધી નહિ કાઢેલી અને કદી પણ ઉપયોગમાં નહિ લીધેલી એવી મહાન શક્તિઓ ધરાવતાં હતાં ત્યારે તેઓ માનસિક દરિદ્રતામાં અને નિર્બળ અવસ્થામાં મરણ પામ્યાં છે.

જેવી રીતે કેટલીક ખાણવાળાઓ મોટી સંપત્તિ ધરાવવા છતાં રંકાવસ્થામાં મરણ પામ્યા છે તેવી રીતે ઘણા લોકો પોતાના આત્મામાં રહેલી અતિ કિંમતી ખાણોને કદી પણ ખોદ્યા વિના ગરીબ સ્થિતિમાંજ મૃત્યુ પામે છે.

આપણા સંબંધમાં સંતાપની વાત તો એ છે કે આપણે આ-

પણામાં રહેલી મહાશક્તિને–આપણા ઉચ્ચતર, વિશેષ સત્વશાળી સ્વરૂપને–પૂરતા બળથી નિમંત્રિત કરતા નથી. આપણે અત્યંત ભીરુતાથી–અત્યંત સંકોચથી માગણી કરીએ છીએ.

તમને જે વસ્તુની ઇચ્છા હોય તેનું માનસિક દૃઢીકરણ કરો એટલે તે તમારા જીવનમાં પ્રકટ થશે. તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક, પરમ વિશ્વાસપૂર્વક લેશ પણ શંકા વિના માનસિક દૃઢીકરણ કરો.

જે વસ્તુઓની તમને અપેક્ષા હોય, જે ગુણો તમે મેળવવા માગતા હો તે તમારી પાસે છેજ એમ દૃઢતાપૂર્વક જણાવો. તમારા મગજને તમારા ઉદ્દેશ તરફ વાળો અને તેને દૃઢતા અને આગ્રહપૂર્વક તે તરફજ રાખો. કારણકે આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાં સર્જનશક્તિ હોય છે. સશંક, ચંચલ, નિષેધાત્મક મગજ કાંઇ પણ ઉત્પન્ન કરતું નથી. અવ્યાહત નિશ્ચયાત્મક સૂચનાઓથી મનને દૃઢ કરો, ખરાબ વસ્તુઓની સામે ભસો નહિ પરંતુ સારી વસ્તુઓના સૌંદર્યની સ્તુતિ ગાઓ.

વૉલ્ટ વ્હિટમૅન કહે છે કે "હું પોતેજ સદ્ભાગ્ય છું."

આપણે જેવા બનવા માગીએ છીએ અથવા જે કાર્ય કરવા માગીએ છીએ તેનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ આપણે છીએ; જે સારી વસ્તુઓની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ તે આપણી પાસે છેજ.

આપણે સર્વ સદ્ગુણો ધરાવીએ છીએ એમ નહિ પરંતુ આપણે પોતેજ સર્વ સદ્ગુણો છીએ; એવું વલણ ધારણ કરવાથી અને તેની સાથે વારંવાર " હું પોતે સદ્ભાગ્ય છું; હું પોતે સારું નસીબ છું; હું પોતે વિશ્વને ઉત્પન્ન કરનારા અને નિભાવનારા મહત્તત્ત્વનો અંશ છું. કારણકે મારું સત્ય દિવ્ય સ્વરૂપ અને મારા પિતા એક છે," એમ દૃઢતાપૂર્વક જણાવવાથી જગતના કામ કરનારાઓનાં જીવન કેટલાં ફેરવાઇ જાય તેની જો માત્ર આપણે પ્રતીતિ પણ કરી શકતા હોઇએ તો કેવું સારું !

प्रकरण १२ मुं—विनाशक अने विधायक सूचना

“અપરાધીઓ પ્રથમ પોતાનાં મનમાં અપરાધી બને છે. ગુન્હાનું કાર્ય એ તો માત્ર તેમણે પોતાનાં મનમાં જે ગુન્હો ઘણી વાર ગોખી મૂકયો હોય તેનો શારીરિક અભિનય છે.”

એક માજી કેદી કે જેણે ન્યૂયૉર્ક સંસ્થાનનાં ભિન્ન ભિન્ન કારાગૃહોમાં પચીસ વર્ષો વ્યતીત કર્યાં હતાં તેણે કહ્યું હતું કે “સચેત સ્થિતિમાં મને કદી પણ અપરાધી બનવાનો લેશ પણ વિચાર ન હતો. પરંતુ બીજાઓને જે કાર્ય અશકય લાગતાં તે કરવાનો મને સ્વાભાવિક શોખ હતો. અને હું જયારે એકાદ શ્રીમંત મનુષ્યના ઘર પાસેથી જતો ત્યારે રાત્રે તે ઘરમાં પ્રવેશ કરવાની ભિન્ન ભિન્ન રીતો વિષે વિચાર કર્યા વિના હું રહી શકતો નહિ. અંતે મેં ઘર ફાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો. જયારે સર્વ માણસો ઉંઘતાં હોય ત્યારે ઓરડે ઓરડે ફરવામાં અને કોઈને પણ જાગ્રત કર્યા વિના બહાર નીકળી આવવામાં હું બહુ અભિમાન લેતો. જેટલી વાર હું આ પ્રમાણે કરતો તેટલી વાર મેં જાણે કોઈ સ્તુત્ય કાર્ય કર્યું હોય ને! તેમ મારા હૃદયમાં વિજયભાવના ઉત્પન્ન થતી! જોખમભરેલાં કામ કરવાની મારી વૃત્તિ તૃપ્ત કરવા માટે હું જેટલી ચોરી કરતો તેટલી ચોરેલી વસ્તુની કિંમતને માટે હું ચોરી કરતો નહિ. અને જયાં સુધી ચોરીનું કામ એ મારા જીવનનું અંગ બની ગયું નહિ ત્યાં સુધી જયારે હું પ્રત્યક્ષ ચિંતિત કાર્ય કરતો ત્યારે હું ભાગ્યેજ તેને માની શકતો. જયારે મને પ્રથમ વાર પકડવામાં આવ્યો ત્યારે હું અપરાધી બની શકીશ એ મને શકય લાગ્યું ન હતું!”

મનમાં ખરાબ વિચાર ધારણ કરવો કેટલો ભયંકર છે તે આ ઉપરથી સમજાય છે. તે વિચાર આપણું અંગ બનવા માગે છે અને આપણને ખબર પડે તે પૂર્વે આપણે આપણા વિચારસદશ બની જઈએ છીએ.

ધંધાદારી ચોરો જણાવે છે કે, તેઓ પતિત થયા તે પૂર્વે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી તેઓ સર્વ પ્રકારની ચોરીઓ પોતાનાં મનમાં

કરતા હતા. તેઓ લોકોનાં ઘરોમાં પ્રવેશ કરવાની અને પકડાયા વિના પોતાનો હેતુ પાર પાડવાની હિકમતો વિષે વિચાર કરતા.

તેઓ એટલા દીર્ઘ કાળ પર્યંત અપરાધ વિષે વિચાર કર્યા કરતા કે તેમને ખબર પડે તે પૂર્વે તેઓ પ્રત્યક્ષ અપરાધ કરતા! જ્યાં સુધી ગુન્હાનો વિચાર તેમની જીવનરચનામાં મિશ્રિત થઇ જતો ત્યાં સુધી તેઓ તે વિચાર પોતાના મનમાં ધારણ કરતા અને અંતે તેઓ પોતાને અપરાધી બનેલા જોઇને આશ્ચર્યચકિત થઇ જતા! ઘણા માણસોએ પ્રથમ વાર અપરાધ વિષે વિચાર કરવા માંડયો ત્યારે કદી પણ અપરાધ કરવાની તેમની વૃત્તિ ન હતી, પરંતુ તેમના મનમાં રમી રહેલા અપરાધના વિચારે–અપરાધની સૂચનાએ–છેવટે પોતાનું કામ કર્યુંજ હતું.

એજ પ્રમાણે શંકાના વિચારે પણ નિર્દોષ જીવનોની કેટલી પાયમાલી કરી છે તે કોણ કહી શકે એમ છે? શેઠો પોતાના નોકરો અથવા બીજા માણસો વિષે શંકાના વિચારો ધારણ કરે તેની કેટલી ખરાબ અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

અનેક નોકરો તેઓ અપ્રમાણિક છે એવી શંકા બીજા માણસોએ ધારણ કરેલા હોવાથી અપ્રમાણિક બન્યા છે. શંકાનો વિચાર પ્રથમ તો માત્ર બીજાને માટે અપ્રમાણિકતાની સૂચના-રૂપેજ તેના મનમાં ઉદ્‌ભવે છે; અને પછી ધીમે ધીમે તે પોતાની જડ ઘાલે છે. પછી શંકાપાત્ર સામા માણસને એમજ લાગે છે કે મારૂં નામ તો બગડયુંજ, તો પછી તેવું કામ પણ શા માટે ન કરવું? માટે જ્યાંસુધી તમારી પાસે ચોક્કસ પ્રમાણ ન હોય ત્યાં-સુધી અન્યના સંબંધમાં શંકા ધારણ કરવી એ ખરેખર ક્રૂર કાર્ય છે. બીજા માણસનું મન તો પવિત્ર છે. તમારા કંગાલ વિચારો અને શંકાનાં ચિત્રો સહિત તે પર આક્રમણ કરવાનો તમને કાંઇ પણ હક્ક નથી. જેમ તમે વિશેષ કાળાં પાપો અને ગુન્હાઓ વિષે વિચાર કરવાનું પસંદ કરો નહિ, તેમ તમારે અન્ય માણસ અ-પ્રમાણિક છે એવા વિચારો પણ નજ કરવા જોઇએ. બીજાઓના અનુદાર, દુષ્ટ વિચારોથી ઘણા માણસો વર્ષોપર્યંત કંગાલ, દુઃખી, હતાશ અને ઉદાસ રહ્યા કર્યા છે.

ઘણા માણસો જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાં ભય, શંકા અને નિષ્ફળતાના વિચારો ફેલાવે છે. અને આ વિચારો એવાં મનોમાં જડ ઘાલે છે કે જે મનો એવા વિચારો તેમને ન મળ્યા હોત તો સુખી, શ્રદ્ધાવાન અને સફળતાના વિચારોથી યુક્ત હોત.

પોતાની જાતને દુષ્ટ વિચારોથી મુગ્ધ કરવાથી અથવા બીજાઓના દુષ્ટ વિચારોથી પોતે મુગ્ધ થવાથી માણસો કેટલાં સંકટ, દુઃખ અને નિષ્ફળતાના ભોગ બને છે તેનું અનુમાન પણ કોણ કરી શકે એમ છે?

એવો સમય આવશે કે જ્યારે આપણે ખોટાં કૃત્યો કરનાર અને ગુન્હેગારો પ્રત્યે પણ વિશેષ સહાનુભૂતિ ધરાવીશું. કારણ કે આપણા જાણવામાં આવશે કે બીજાઓના દુષ્ટ વિચારોની માણસોનાં મન પર અત્યંત પ્રબળ અસર થાય છે. એકાદ ગૌણ અપરાધને માટે કારાગૃહમાં પડેલા ઘણા તરુણો અપરાધીવર્ગોની સાથે વારંવાર સંસર્ગમાં આવવાથી તેમજ સજ્જનોની સાથે બિલકુલ વ્યવહાર કે સંસર્ગ નહિ રહેવાથી અને સારાં પુસ્તકો જોવાનું પણ નહિ બની શકવાથી દૃઢ ગુન્હેગાર બની ગયા છે. તેમના સંબંધમાં નિરંતર થતી અપરાધવિષયક સૂચનાઓ તેમના મનમાં એટલા બધા દીર્ઘકાળપર્યંત રહેતી કે તેઓ ખરાબ અપરાધી વૃત્તિઓવાળા બની જતા. જો તેમને કારાગૃહમાં પૂરવાને બદલે દેશના એક સુંદર ભાગમાં પર્વતો, સરોવર, પુષ્પો, વૃક્ષો અને ઘાસની સુંદર પરિસ્થિતિવાળા એક પ્રચંડ ક્ષેત્રમાં રાખી શકાય અને તેમને હેતપૂર્વક શિક્ષણ આપવામાં આવે તો ઘણા અપરાધીઓને સુધારી શકાય. પોતે કારાગૃહની પરિસ્થિતિથી તથા પ્રિય જગતથી, મિત્રોથી, સારી અસરોથી, પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સિદ્ધ કરવાના સંભવથી વિખૂટા પડ્યા છે એવી પ્રતીતિથી અપરાધીઓ હતાશ અને નિરાશ બની જાય છે અને તેમનાં મન અલ્પ સમયમાં તેમની આસપાસ નિરંતર થતી સૂચનાઓને અનુકૂળ બની જાય છે. આપણે સૂચનાઓનીજ બનાવટ છીએ. આપણે વર્તમાનપત્રો અને ગ્રંથોમાંથી તેમજ આપણા સંસર્ગમાં આવતા પ્રત્યેક માણસની પાસેથી સૂચનાઓજ મેળવીએ છીએ. વાતાવરણ સૂચનાઓથી ભરેલું છે. આપણે નિરંતર આપણી જાતને સૂચનાઓ આપીએ છીએ. પર્યાયમાં કહીએ તો આપણું ચારિત્ર્ય ઘણે અંશે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સૂચનાઓથી ઘડાય છે.

એકાદ જુસ્સાદાર નાટક અથવા એકાદ જુસ્સાદાર ગ્રંથની આપણા ઉપર કેટલી અસર થાય છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાને મળી શકતી અત્યંત શોકપ્રદ પરિણામોવાળી અને ભાવનામય વાર્તાઓ વાંચે છે; અને તે કહે છે કે ઘણી વાર એકાદ ગ્રંથની અસર તેના પર એટલી બધી

થાય છે કે તેને એકદમ આખો દિવસ પથારીવશ થવાની ફરજ પડે છે. ગ્રંથમાંની સૂચનાની તેના ઉપર એટલી પ્રબળ અસર થાય છે કે તત્કાળને માટે તે તેમાં વર્ણવેલું જીવન અનુભવે છે. તેને એમજ લાગે છે કે તે ગ્રંથમાંનાં પાત્રો પૈકીનીજ એક છે !

ઘણા અપરાધીઓનાં કામોનું મૂળ શોધી કાઢવું કઠિન હોતું નથી. તેમની બાલ્યાવસ્થાથી વાંચવા માંડેલી અપરાધમય વાર્તાઓ—ખૂન અને લૂંટની ઉશ્કેરણીભરેલી વાર્તાઓ—નાં વિશદ વર્ણનો, એ તેમના ગુન્હાનાં કારણ હોય છે.

ગુન્હા કરવાની વૃત્તિઓવાળા માણસોને અપરાધ અને પકડાવાની અણી પર આવ્યા છતાં નાસી છૂટવાનાં સાહસિક કામોની વાતો વાંચવી બહુ ગમે છે. તેઓ ડિટેકટીવ વાર્તાઓ બહુ વાંચે છે. કેટલાક તરુણો અજ્ઞાત રીતે આ પ્રકારે પોતાની કલ્પનાશક્તિને એટલી ઉશ્કેરી મૂકે છે કે તેઓ અંતે દુરાચારી બની જાય છે. જે અપરાધી કાર્ય ઘણી વાર તેમણે પોતાનાં મનમાં કરેલું હોય છે તે પ્રત્યક્ષ કરવાની દુષ્ટ વાંચ્છના તેમનામાં ઉત્પન્ન થાય છે.

લજ્જાજનક કામો, ખૂનો, આપઘાતો અને સર્વ પ્રકારના અપરાધોની હકીકતો, ઉપહાસાત્મક તસ્વીરો જેવી બાબતો વર્તમાનપત્રો દ્વારા શબ્દશઃ ભયંકર વર્ણન સહિત આપતા રહેવામાં કેટલી ભયાનક જોખમદારી રહેલી છે !

થોડા સમય પૂર્વે એક જાણીતા શહેરના નગરશેઠે દૈનિક પત્રોના અધિપતિઓને આપઘાતોની વિગતો નહિ પ્રસિદ્ધ કરવાને વિનતિ કરી હતી. કારણ કે તેના જણાવ્યા પ્રમાણે તેમની પ્રસિદ્ધિથી લોકોમાં ભયાનક રીતે આપઘાત કરવાનો ચેપ પ્રસર્યો હતો !

ખરેખર, ઘણા અપરાધીઓ જે અપરાધ માટે સજા ભોગવે છે તે સજા તે અપરાધ કરવાને તેમને જે વર્તમાનપત્રો ઉત્તેજિત કરે છે તે પત્રકારોએજ ભોગવવી જોઇએ.

બીભત્સ અને ખરાબ ચિત્ર અથવા વાર્તા આપણાં મન પર જે દુષ્ટ અસર કરે છે તે નહિ ભૂંસી શકાય એવી અને સેતાની હોય છે. તેના કરતાં વધારે ભયંકર રીતે બીજી કોઈ પણ વસ્તુ જીવનના આદર્શોને ભ્રષ્ટ કરતી નથી.

પુષ્કળ મોજશોખ, નિરાશા અને નિષ્ફળતાનું કારણ હલકી કોટિના સાહિત્યમાં રહેલી અપવિત્રતાની સૂચના છે. હલકી કોટિની કળાની વસ્તુઓ પણ મનુષ્યોનાં મન પર ખરાબ અસર કરે છે. અશુદ્ધિસૂચક ચિત્રો બનાવનાર ઘણા ચિત્રકારોએ પોતાનાં ચિત્રોમાં

કાયદાના પ્રતિબંધની જેટલે નજીક જઇ શકાય તેટલે નજીક જઇ પુષ્કળ દ્રવ્ય મેળવ્યું છે અને મોટી નામના પ્રાપ્ત કરી છે !

અશુદ્ધિની સૂચના સુદ્ધાં મનમાં દાખલ થવા દીધાથી કેટલી ભયંકર હાનિ થાય છે તે જો તરુણોના જાણવામાં આવે તો તેઓ કદી પણ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરનારી લીટીઓથી ભરેલું પુસ્તક વાંચેજ નહિ. તેઓ તે પુસ્તકો પ્રતિ દૃષ્ટિ પણ ન કરે કે જે તેના પાઠકોને બીભત્સપણાની બની શકે તેટલે નજીક લઇ જાય છે. સુંદર, રસિક, આકર્ષક અને સૂચક ભાષામાં બીભત્સતાનું વર્ણન કરવું એ તો માત્ર યમસદનનો આસુરી શૃંગાર છે.

એકાદ નાટક અથવા ગ્રંથમાં એકાદ મહાવીરનું પાત્ર જોવાથી આપણા મન પર કેવી અદ્દભુત, ઉચ્ચ, ઉન્નત અસર થાય છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ. એને લીધે દીર્ઘકાળપર્યંત આપણાં મનમાં કેવી પરાક્રમ કરવાની, ઉદાત્ત બનવાની અને આત્મભોગ આપવાની વૃત્તિ રહે છે અને નાટક અથવા વાર્તામાંના વીર પુરુષ જેવા બનવાનો આપણે કેવો નિશ્ચય કરીએ છીએ ! આપણા સમગ્ર જીવનમાં સૂચના આપણી ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર કરે છે તેનું આ એક સારૂં ઉદાહરણ છે.

બાલ્યાવસ્થાથી ઉન્નત, પ્રોત્સાહક, આનંદમય, આશામય, પ્રેમમય આદર્શોના વાતાવરણમાં રહેવું આપણે માટે કેટલું મહત્ત્વનું છે! શિક્ષકો જણાવે છે કે, શહેરના રંક મહોલ્લાઓની શાળાઓમાં એવાં અનેક છોકરાં હોય છે કે જે કદી પણ હસતાં નથી અને જે હમેશાં શોકાતુર તથા ઉદાસ રહે છે. કારણકે તેમનાં ગૃહની સ્થિતિની ભયંકર અસર તેમના ઉપરથી કદી પણ ભૂંસાતી નથી. તેમનાં ગૃહોમાં સંકટ, અસ્વચ્છતા, અશુદ્ધતા અને અપવિત્રતાની નિરંતર સૂચના થયા કરે છે અને સમસ્ત આદર્શો હલકા તથા પતિત હોય છે.

મારા પરિચયનાં કેટલાંક હુંશિયાર, નીરોગી, સંસ્કારી અનાથ બાળકો સારા આચારવિચાર વિનાનાં કુટુંબોમાં રહેવાથી સંપૂર્ણ બદલાઇ ગયાં છે. કેમકે એ કુટુંબોમાં દુષ્ટ, પાશવ સૂચનાઓ નિરંતર તેમનાં મગજોમાં દાખલ થતી અને તેથી અંતે તેમની વૃત્તિઓ અને આચારો ભ્રષ્ટ થઈ ગયા અને તેમનામાં રહેલાં ઉચ્ચતમ તત્ત્વો જડ બની ગયાં.

આપણને જ્યારે પ્રતીત થાય છે કે, છોકરાંનાં મનમાં બાલ્યાવસ્થાથી નિરંતર જડતા, શિથિલતા અને સ્વાર્થિતાની સૂચનાઓ દાખલ થતી રહે છે ત્યારે તેઓ જડ, શિથિલ અને સ્વાર્થી પ્રકૃતિનાં

કેમ બને છે તે આપણે સહેલાઇથી સમજીએ છીએ. જે વાતાવરણ તિરસ્કાર અને ઈર્ષ્યાથી ભરેલું હોય છે તે વાતાવરણમાં સુમધુરતા અને આનંદ તથા સચ્ચારિત્ર્યનો વિકાસ થઇ શકતો નથી. બીજ તેવાં ફળ, આ અચૂક નિયમ સર્વત્ર પ્રવર્તી રહ્યો છે. કટુતાના વાતાવરણમાં પ્રેમની ઉત્પત્તિ થતી નથી. લોભ અને હૃદયશૂન્યતાની પરિસ્થિતિમાં નિઃસ્વાર્થિતા અને સહાનુભૂતિ ઉછરતી નથી.

ડૉ૦ એલ્વૂડ વૂર્સ્ટર કે જેઓ બોસ્ટનમાં ઈમૅન્યૂઅલ આંદોલનના નેતા છે તેઓ દૃઢતાપૂર્વક માને છે કે, સૂચનામાં બાળકનું ચારિત્ર્ય ઘડવાની શક્તિ રહેલી છે. તેઓ જણાવે છે કે "એક ઘણી સહેલી અને બુદ્ધિસંમત પ્રણાલિથી બાળકોના ઘણા દોષો નિવૃત્ત કરી શકાય છે. આ પ્રણાલી એ છે કે, આપણાં બાળકો જ્યારે સ્વાભાવિક નિદ્રાની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેમના પ્રત્યે મંગળ સૂચનાઓ કરવી."

મારી પ્રણાલી એ છે કે, હું નિદ્રિત બાળકને ધીમા, નમ્ર અવાજે સંબોધું છું. હું તેને કહું છું કે 'હું તારી સાથે વાત કરવાનો છું અને મને આશા છે કે તું મારી વાત સાંભળશે; પરંતુ મારા શબ્દોથી તને વિક્ષેપ થશે નહિ અને તું જાગ્રત થશે નહિ.' ત્યાર પછી હું આવશ્યક શબ્દો બોલું છું અને પ્રથમ ભાષામાં કેટલીક વાર તેમનો પુનરુચ્ચાર કરૂં છું. આ પ્રણાલીથી મેં બાળકોની ભીતિઓ દૂર કરી છે અને તેમની ખરાબ આદતો સુધારી છે. મેં આ પ્રકાર વડે તેમનામાંથી ક્રોધ, તોફાન, અસત્ય બોલવાની ટેવ વગેરે દૂર કર્યાં છે અને તોતડાં બાળકોની વાણી સુધારી છે."

આપણે ઘણે અંશે આપણી પરિસ્થિતિની ઉત્પત્તિ છીએ. આપણાં મનમાં જે સૂચનાનું પ્રાબલ્ય હોય તે સૂચનાની આપણા ઉપર એટલી બધી અસર થાય છે કે આપણે આત્મસૂચનાથી આપણા ભાગ્ય ઉપર પ્રબળ અસર કરી શકીએ છીએ. આપણે એક દુષ્ટ વિચારને તેની વિરુદ્ધના વિચારથી ઘણી વાર એટલો જીતી લઇ શકીએ છીએ કે તેનો સંપૂર્ણ નાશ કરી શકીએ છીએ. પવિત્રતાની આત્મસૂચના બીજાઓની વિરોધી સૂચનાઓનો શીઘ્ર નાશ કરીનાખે છે. ન્યાય અને સત્યની આત્મસૂચના આપણી આસપાસના માણસોની અન્યાય અને અસત્યની સૂચનાને શીઘ્ર જીતી લે છે.

ડૉ૦ વૂર્સ્ટર જણાવે છે કે "રોગનિવારક સાધન અને ઉન્નતિદાયક નૈતિક બળ તરીકે આત્મસૂચનાની પૂરતી પ્રશંસા ભાગ્યેજ કરી શકાશે. તેની સત્તા માન્ય કરે એવાં ભિન્ન ભિન્ન શારીરિક અને માનસિક દુઃખોની નામાવલિ લાંબી છે. આ અને બીજાં દુઃખોમાં,

શેક્સપિયરના કહેવા પ્રમાણે, દર્દી પોતે પણ પોતાની સુશ્રૂષા કરી શકે છે. હતાશ અને દુઃખી માણસોને માટે આ કેવી આશાજનક વસ્તુ છે! જે માણસો પરિસ્થિતિના અથવા તેમની પોતાની મૂર્ખતાના ગુલામો છે તેમને માટે આ ઉદ્ધાર પામવાની કેવી સંધિ છે!"

આમાં આપણા ઉચ્ચતર સ્વરૂપ પાસે આપણા ખરા હક્કની અને તદ્દન શક્ય એવી માગણી આગ્રહપૂર્વક કરવાનુંજ માત્ર કામ કરવાનું હોય છે. આપણી એ માગણી એટલી પ્રબળ તથા અસરકારક હોવી જોઇએ કે તેથી આપણી ઉચ્ચતર પ્રકૃતિ જાગ્રત થાય. જો આપણે આ રીતે માગણી કરીશું તો આપણામાં રહેલા દેવાંશી પુરુષની ઉભરાતી શક્તિ એકદમ આપણા શરીર અને મનમાં ઉભરાઈ ઉઠશે.

જે માણસ પોતાની અર્ધી જીંદગી સુધી માત્ર મનુષ્યના ખોખારૂપેજ રહ્યો હોય–માનવજાતિને બોજારૂપજ રહ્યો હોય તેવા માણસને પણ જો આપણે કોઇ ઉદાત્ત સ્ત્રી અથવા મિત્રના પ્રેમથી બદલાઇ ગયેલો અને મહાન કાર્યો કરતો જોઇએ તો આપણે ધારીશું કે આ પરિવર્તન–આ ચમત્કાર–તેની બહારની કોઇ શકિતને લીધે થયો છે. પરંતુ સઘળો વખત શક્તિ તેની અંદરજ હતી અને તેને જાગ્રત કરનારની રાહ જોઈ રહી હતી. જ્યારે ખરી સૂચના કરવામાં આવે છે અને તે ભાર તથા બળપૂર્વક કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણામાં રહેલો પુરુષ–આપણો અંતરાત્મા–તેને અવશ્ય સ્વીકારી લે છે.

જે લોકો "કમનસીબ" હોય છે તેઓ સાધારણ રીતે તેમની પોતાની નિષેધાત્મક સૂચનાના ભાગ બનેલા હોય છે. જો તેઓ તેમને દાસ બનાવનાર નિષેધાત્મક, વિનાશક સૂચનાને બદલે કેવળ નિશ્ચયાત્મક, સર્જનાત્મક સૂચના કરી શકે તો તેઓ પરાજયને બદલે વિજયજ મેળવે.

ડાર્વિને દર્શાવી આપ્યું છે કે, પ્રત્યેક માનસિક સ્થિતિ શરીરમાં વ્યક્ત થાય છે અને તમે મનમાં જે વૃત્તિ ધારણ કરશો તે શરીરમાં પ્રાદુર્ભૂત થશે. દાખલા તરીકે ક્રોધ એ ગરમ ભાષા, મૂઠી વાળવી, બારણું અફાળવું ઇત્યાદિ સ્વરૂપોમાં વ્યક્ત થાય છે; અને કાર્યો કરીને જેમ એક માણુસ પોતાની જાતને ક્રુદ્ધ બનાવી શકે છે તેમ તે પ્રાર્થના કરતો હોય તેવી રીતે બેસીને ભકિત કરવાની ટેવ પાડી શકે છે.

કેટલાક માણસોની માનસિક રચના એવી સારી હોય છે કે તેઓ નિરંતર સૂચના દ્વારા પોતાનાં મનને ઉત્તેજિત કરીને પોતાની જાતને હમેશાં નવીન બળ અને નવીન શક્તિ આપે છે તથા તેને ઉન્નત કરે છે. તેઓ દિવ્ય શક્તિની એટલા નિકટ રહે છે કે તેમને તેના બળનો સ્પર્શ થાય છે અને તેઓ તેના મહાન દિવ્ય પ્રવાહથી ગતિમાન થાય છે.

આપણામાં રહેલી કોઈક અણધારી શક્તિ અથવા બળ પ્રકટ થવાથી આપણે કેટલી બધી વાર આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈએ છીએ! આ શક્તિ કોઇક ગ્રંથ, અથવા આપણા પર શ્રદ્ધા રાખનાર અથવા જે વસ્તુ આપણે જોઈ શક્યા ન હોઇએ તે આપણામાં જોનાર કોઇક મિત્રદ્વારા સૂચના મળતાં બહાર પ્રકટ થાય છે.

સૂચનાના બળથી મનુષ્યના મનને ગમે તેવું-ઉંચું કે નીચું, ઉત્તમ કે અધમ-બનાવી શકાય છે. આપણે પોતે કાંઇ બોલીએ અથવા બીજો માણસ કાંઈ બોલે તેથી આપણને સૂચના મળી શકે છે. તે એકાદ ગ્રંથ અથવા એકાદ ચિત્ર દ્વારા મળી શકે છે. તે એકાદ મિત્ર અથવા એકાદ શત્રુ, એકાદ મહાન વીર પુરુષ અથવા એકાદ નીચ કાયર માણસ તરફથી પણ મળી શકે છે. હજારો વસ્તુઓમાંથી તે આવી શકે છે. તે અંદરથી આવે છે, બહારથી આવે છે. પરંતુ ગમે તે સ્થાનેથી આવે તોપણ તે જીવન ઉપર પોતાની સારી કે માઠી છાપ તો અવશ્ય મૂકી જાય છે.

આપણા ઉચ્ચતર સ્વરૂપને પોતાની જાતની પ્રતીતિ કરવાની વિનતિ કરવી એ ઉચ્ચતમ પ્રકારની સૂચના છે. એક માણસ ગમે તેટલો ખરાબ દેખાતો હોય તોપણ તેનામાં વધારે સારો માણસ રહેલો છે. નીતિની બાબતમાં બાહ્યદૃષ્ટિથી તે ગમે તેટલો પતિત થયેલો જણાતો હોય, તોપણ તેની અંદર તે સંપૂર્ણ નિષ્કલંક એવી કોઈક વસ્તુ રહેલી છે. તેની અંદર કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જેને કદી પણ કલંક લાગ્યું નથી અને કદી પણ કલંક લાગી શકે એમ નથી અને જે અંતે પોતાના જન્મસિદ્ધ હક્કનો દાવો કરશે અને સંપૂર્ણ વૈભવ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત કરશે.

એક બૅન્કનોટ ગમે તેટલી ચુંથાઇ ગઇ હોય તોપણ જ્યાં-સુધી તે ખરી છે એમ દર્શાવનાર કોઈ પણ ચિહ્ન રહે છે ત્યાંસુધી તેને વટાવી શકાય છે; તેમ પ્રત્યેક માનવપ્રાણીમાં કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે તે સત્ય માર્ગથી ગમે તેટલો દૂર ગયો હશે તોપણ તેનો ઉદ્ધાર કરશે. આપણાં કારાગૃહમાંના ખરાબમાં ખરાબ અપરાધીની અંદર પણ એક ઉચ્ચતર સ્વરૂપ રહેલું છે કે જે કોઇક દિવસ-કોઇક સ્થળે તેનો ઉદ્ધાર કરશે અને તેને યોગ્ય સ્થાન અપાવશે. તેનામાં રહેલો પરમેશ્વર-જ અંતે વિજયવંત થશે. પ્રત્યેક માનવપ્રાણી કોઇક સમયે, કોઇક સ્થાને પરમાત્માની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરશેજ. તે પરમ સમ્રાટ પરમાત્માનું પ્રત્યેક સંતાન અંતે તેના પરમપિતાનો વારસો મેળવશેજ.



પ્રકરણ ૧૩ મું—હાલનો ચિંતારૂપી મોટો રોગ

"કેટલાક લેાકેાને ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખેા હેાય છે; ભૂતકાળનાં સમસ્ત દુઃખેા, વર્તમાનકાળનાં સમસ્ત દુઃખેા અને ભવિષ્યનાં સમસ્ત દુઃખેા."

—એડવર્ડ એવરેટ હેલ

જે માણસ જગતમાંથી ચિંતા દૂર કરી શકે તે બધા થઇ ગયેલા શેાધકેા અને અભ્યાસીએા કરતાં માનવજાતિની વિશેષ સેવા બજાવે.

જે અજ્ઞાન જંગલી માણસેા પેાતાના દૈત્ય જેવા ક્રૂર—અસુર દેવેાથી ભય પામે છે તેમના પ્રત્યે આપણે ભણેલા માણસેા કરુણા-ની દૃષ્ટિથી જોઇએ છીએ; પરંતુ આપણે પેાતે પણ એવા દૈત્યના ગુલામેા છીએ કે જે આપણી આશાએાનેા નાશ કરે છે અને પેાતાની ભયંકર છાયા આપણા સર્વ આનંદેા ઉપર નાખે છે. તે આપણી નિદ્રાનેા નાશ કરે છે; આપણા આરેાગ્યનેા નાશ કરે છે અને આપણા જીવનનેા ઘણેા ભાગ આપણને દરિદ્રતામાં રાખે છે.

આ ચિંતા નામનેા રાક્ષસ પારણાથી માંડીને શ્મશાનપર્યંત આપણી પૂંઠે પડેલેા હેાય છે. કેાઇ પણ પ્રસંગ એવેા હેાતેા નથી કે જ્યાં એની હાજરી ન હેાય; નિમંત્રણ વિના તે શ્મશાનયાત્રામાં પણ આપણી સાથે આવે છે અને લગ્નમાં પણ આવે છે; સત્કારના પ્રત્યેક મેળાવડામાં અને પ્રત્યેક મિજબાનીમાં તેની હાજરી હેાય છે અને એકેએક ટેબલ આગળ તેનું એક આસન હેાય છે !

ચિંતાથી કેટલી અનિર્વચનીય પાયમાલી અને હાનિ થાય છે તેનું અનુમાન મનુષ્યની બુદ્ધિથી થઇ શકે એમ નથી. તેણે સમર્થ બુદ્ધિમાન મનુષ્યેાને સાધારણ મનુષ્યેાનું કામ કરવાની ફરજ પાડી છે; જગતની ઉત્પત્તિ થઇ ત્યારથી બીજી કેાઇ પણ વસ્તુ કરતાં એણે વિશેષ માણસેાને નિષ્ફળ કર્યા છે; વિશેષ હૃદયેાને ભગ્ન કર્યાં છે અને વિશેષ આશાએાને નષ્ટ કરી છે.

ચિંતાના દબાણથી માણસેાએ શું નથી કર્યું ? તેમણે સર્વ પ્રકારના દુરાચારેામાં ઝંપલાવ્યું છે; તેએા મદ્યસેવક બન્યા છે; અફીણી થયા છે અને દુરાચારી પણ થયા છે. આ રાક્ષસના

પંજામાંથી છૂટવાને માટે તેમણે સ્વધર્મ અને પોતાનો આત્મા સુદ્ધાં વેચી દીધો છે !

તેણે જે ઘરો ભાંગી નાખ્યાં છે; જે મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ નષ્ટ કરી છે; જે આશાઓ અને ભાવીઓનો નાશ કર્યો છે તેનો વિચાર કરો. આ દૈત્યને લીધે કેટલા માણસોએ અપઘાત કર્યો છે તેનો વિચાર કરો. જગતમાં જો કોઇ પણ દૈત્ય હોય તો શું તે ચિંતા અને તેથી નીપજતાં સમસ્ત અનિષ્ટો—નુકસાનો—નથી ?

ચિંતાની પાછળ અસંખ્ય અનિષ્ટો તણાઇ આવવા છતાં અન્ય જગતમાંથી આવનાર માણસના મન પર એવી છાયા પડશે કે ચિંતા એ આપણા પ્રિયમાં પ્રિય અને સૌથી વિશેષ સહાયક મિત્રોમાંનાજ એક છે. કારણકે આપણે તેને બહુ પ્રેમથી ભેટીએ છીએ અને તેનાથી વિખૂટા પડવાની આપણને લેશ પણ ઇચ્છાજ થતી નથી !

જે લોકો જાણે છે કે સફળતા અને સુખ એ બન્નેનો આધાર તેમની શકિતઓનો બને તેટલો વધુમાં વધુ ઉપયોગ થાય એવી સ્થિતિમાં તેમની જાતને રાખવા ઉપર રહેલો છે; છતાં જો તેઓ પોતેજ પોતાના મનમાં એ સફળતાના અને સુખનાજ શત્રુને ધારણ કરે તો તે શું વિચિત્ર વાત નથી ? જયારે તેઓ જાણે છે કે ચિંતા અને ખિન્નતા તેમની સુખશાંતિ અને તેમની કાર્ય કરવાની શકિત તથા બળને હરી લે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમના જીવનનાં કિંમતી વર્ષો પણ લઇ લે છે; ત્યારે તેઓ કદી પણ નહિ આવે એવાં અનિષ્ટોની આગાહી કરવાની આ કુટેવ પાડે એ શું વિચિત્ર વાત નથી ?

જે વ્યાપારી પોતાની નોકરીમાં એવા માણસોને રાખે કે જે વર્ષો સુધી તેને લૂંટતા અને પ્રતિદિન નાની નાની ચોરીઓ કરતા જણાયા હોય; તેના સંબંધમાં શું ધારવામાં આવશે ? છતાં લોકો પોતાની માનસિક દુકાનમાં—ખુદ તેમની શકિતના મૂળમાં—એક એવો ચોર રાખે છે કે જે માત્ર દ્રવ્ય અથવા બીજી સ્થૂળ વસ્તુઓ ચોરનારા કરતાં પણ અનેકગણો વિશેષ ખરાબ હોય છે, જે તેની શક્તિ લૂંટી લે છે; તેનું બળ હરી લે છે અને જીવનને જીવવાયોગ્ય બનાવનારી સર્વ વસ્તુઓ તેની પાસેથી ખુંચવી લે છે.

જે મૂર્તિપૂજકો ભક્તિ કરવામાં સર્વ પ્રકારની ક્રૂર પદ્ધતિઓથી પોતાની જાતને પીડે છે તેમના પ્રત્યે શું આપણે કરુણાની દૃષ્ટિથી જોઇએ છીએ ? છતાં આપણામાંના ઘણા જણ સર્વ પ્રકારનાં પીડાકારક માનસિક શસ્ત્રોથી નિરંતર પોતાનીજ જાતને પીડે છે !

આપણે મિથ્યા દુઃખ વહોરી લઇએ છીએ; આપણે પૂલોની પાસે આવી પહોંચીએ તે પૂર્વેજ અકળાડીઆંઓ અને વર્ષો સુધી તેમને પસાર કરવાનું અને પુનઃ પસાર કરવાનું દુઃખ સહન કર્યા કરીએ છીએ; આપણે પ્રત્યક્ષ પ્રતિકૂળ કાર્યો કરીએ છીએ; આપણે કેટલું બધું વૈતરૂં કરવું પડશે તેની આપણે આગાહી કરીએ છીએ; અને જે ભયંકર ઘટનાઓ કદી પણ બનતી નથી તેનાથી પણ સદાકાળ ડરતા રહીએ છીએ !

હું કેટલીક એવી સ્ત્રીઓને ઓળખું છું કે જે કદી પણ કંપાયમાન થયા વિના બહારથી આવેલો તાર વાંચતી નથી. કારણ કે તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે એ એકાદ મિત્રના મૃત્યુનો અથવા કોઇક ભયંકર આપત્તિનો તાર છે ! જો તેમનાં બાળકો નૌકાવિહાર અથવા ઉજાણી કરવા ગયાં હોય તો તેઓ તેમની ગેરહાજરી દરમિયાન કદી એક ક્ષણ પણ નચિંત રહેતી નથી! તેમના ઉપર કાંઇક અકસ્માત આવી પડશે અથવા તેમના સંબંધમાં કોઇક ભયંકર ઘટના બનશે એવા ભયથી તેઓ અત્યંત ચિંતાતુર રહ્યા કરે છે !

ઘણી માતાઓ પોતાનાં બાળકો વિષે મિથ્યા ચિંતા અને ભીતિ રાખવામાં-આ કે પેલી બાબતનો ભય ધારણ કરવામાં-નિત્યકાર્ય અથવા કૌટુમ્બિક કાર્યમાં વપરાતી શક્તિ કરતાં વિશેષ શકિતનો અપવ્યય કરે છે. સાંજે તે અત્યંત થાકી શા માટે જાય છે તે વિષે તે અચંબો પામે છે અને તે કદી પણ એવો વિચાર નથી કરતી કે તેણે પોતેજ પોતાની શકિતનો મોટો ભાગ ફેંકી દીધો છે.

લોકો આગ્રહપૂર્વક નાની ચિંતાઓ, ક્ષુલ્લક વ્યગ્રતાઓ અને અનાવશ્યક વ્યાકુળતાઓ દ્વારા જીવનને એવી ભયંકર ગતિથી દબાઇ જવા દે છે કે તરુણાવસ્થામાંજ વૃદ્ધાવસ્થા તેમની સામે આવીને ઉભી રહે છે ! આ શું વિચિત્ર ઘટના નથી ? જે સ્ત્રીઓ સખ્ત કામ કરવાને લીધે નહિ, કોઇ ખરાં કષ્ટો આવી પડવાને લીધે નહિ, પરંતુ માત્ર ખિન્નતા કે જેણે કોઇને લાભ કર્યો નથી અને જે અશાંતિ તથા અસુખ ઉપજાવે છે તે નિરંતર ધારણ કરવાથી ત્રીસ વર્ષની વયે વૃદ્ધ બની ગઇ છે તેમના પ્રત્યે જુઓ.

મેં કોઇક સ્થળે વાંચ્યું છે કે એક ચિંતાતુર સ્ત્રીએ આફતકારક સંભવિત ઘટનાઓ અને બનાવોની એક યાદી તૈયાર કરી હતી ! તે ખાત્રીપૂર્વક માનતી હતી કે આ ઘટનાઓ અવશ્ય બનશે અને તેના સુખનો નાશ કરશે. પછી એક વાર અકસ્માત્ એ સૂચિ ખોવાઈ ગઇ અને થોડા વખત પછી જ્યારે એ તેને ફરીથી જડી ત્યારે તેના

આશ્ચર્ય વચ્ચે તેને જણાયું કે આફતોની એ યાદીમાં જણાવેલી એક પણ દુઃખદાયક ઘટના બની ન હતી!

ચિંતા કરનારા માણસોને માટે આ શું શુભ સૂચના નથી? તમે પણ જે જે ખરાબ ઘટનાઓ સંભવિત ધારતા હો તેની એક યાદી તૈયાર કરો અને પછી તે યાદીને અલગ મૂકી દો. પછી તે ખરાબ ઘટનાઓમાંની કેટલી થોડી ઘટનાઓ બને છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

જે બળવાન સ્રીપુરુષોએ સદ્‌ગુણોનો વારસો મેળવ્યો છે અને જેઓ દિવ્યતાની છાપ ધરાવે છે તેઓ પણ ચિંતાતુર રહે; તેઓ સર્વ પ્રકારની ભીતિ અને અનિશ્ચિતતાથી ભરપૂર હોય અને તેઓ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાળની પ્રત્યેક કલ્પિત વસ્તુની ચિંતા કર્યા કરે; એ શું કરુણાજનક ઘટના નથી?

પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં ટ્રેન મારફતે ન્યૂયૉર્ક નગરમાં પ્રવેશ કરતાં એવા વ્યાપારીઓ મારા જોવામાં આવે છે કે જેમનાં વદન ચિંતાતુર હોય છે અને જેઓ ટ્રેન જ્યારે સ્ટેશન પાસે આવે ત્યારે તેઓ જાણે તેની ગતિ વધારી શકતા અને સમય બચાવી શકતા ન હોય તેમ પોતાનાં ડોકાં આગળ કરે છે! અને તેમાંના ઘણા તો ટ્રેન ઉભી રહે તે પૂર્વે કેટલીક મિનિટથી પોતાનાં આસનો પરથી ઉઠી જાય છે અને બારણા તરફ ધસી જાય છે! તેમની પ્રત્યેક હિલચાલમાં રહેલી ચિંતા, તેમની રીતભાતમાં રહેલી ભયયુક્ત દોડાદોડી અને તેમનાં ચિંતાતુર વદનો, આ સર્વ અસ્વાભાવિક જીવનનાં ચિહ્નો છે.

જે માણસ પોતાની માનસિક શક્તિનો મિથ્યા ચિંતામાં અપવ્યય કરી નાખે છે તે માણસ પોતાની સ્વાભાવિક શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. મનુષ્યની શકિતનો નાશ કરવામાં, તેની મહત્ત્વાકાંક્ષાને દાબી દેવામાં અથવા તેના ખરા સામર્થ્યને ઘટાડવામાં ચિંતા કરવાની ટેવનો જેટલો હાથ હોય છે તેટલો હાથ જગતની બીજી કોઇ પણ વસ્તુનો હોતો નથી.

કામથી કોઇ પણ માણુસ મરી જતો નથી પરંતુ ચિંતાથીજ ઘણા માણસો મરી જાય છે. કામનો ભય રાખવાથી–મનમાં વારંવાર કામની ચિંતા કરવાથીજ નહિ પરંતુ કામ કરવામાં કાંઇક સંકટ આવી પડશે એવી આગાહી કરવાથી–આપણને જેટલી હાનિ થાય છે તેટલી હાનિ કામ કરવાથી થતી નથી.

ઘણા લોકો એક નાપસંદ કામને એવા દોડનારની પેઠે હાથ

ધરે છે કે જે એટલે દૂરથી દોડવાનો પ્રારંભ કરે છે કે તે જ્યારે પોતાના સ્થાને-તેની શક્તિની જ્યાં કસોટી થવાની હોય એવી ખાઇ કે ઝરા આગળ-પહોંચે છે; ત્યારે તે એટલો થાકી ગયેલો હોય છે કે તે એને કૂદી જઈ શકતો નથી.

ચિંતા એ બળ અને શક્તિનો નાશ કરે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તે માણસના કામ ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે. તે શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે. માણસનું મન જ્યારે વ્યગ્ર હોય ત્યારે તે ઉત્તમ રીતે કામ કરી શકતો નથી. માનસિક શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણતઃ મુક્ત હોય ત્યારેજ તેઓ ઉત્તમ રીતે કાર્ય કરી શકે છે. ચિંતાતુર મન સ્પષ્ટતા, બળ અને યુક્તિપૂર્વક વિચાર કરી શકતું નથી. મગજના પરમાણુઓ જ્યારે શુદ્ધ લોહીથી પોતાના હોય અને શુદ્ધ તથા અનાવૃત હોય ત્યારે જેટલા બળથી મન એકાગ્ર થઇ શકે છે તેટલા બળથી તે ઉક્ત પરમાણુઓ જ્યારે ચિંતાથી દૂષિત થયેલા હોય ત્યારે એકાગ્ર થઇ શકતું નથી. અધ્યાપક એલ્મર ગેટ્સ અને બીજા પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિકોના મત પ્રમાણે નિરંતર ચિંતા કરનારાઓનું રક્ત વિષમય રાસાયનિક તત્ત્વો અને ભગ્ન શિરાઓથી દૂષિત થયેલું હોય છે. ઉક્ત વૈજ્ઞાનિકોએ દર્શાવી આપ્યું છે કે આવેશો અને હાનિકારક લાગણીઓ શરીરનાં તત્ત્વોમાં રાસાયનિક ફેરફારો કરે છે અને તેમાં એવાં વિષમય તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે કે જે સારી રીતે વિકસિત થવા કે કાર્ય કરવા દેતાં નથી.

મગજનાં પરમાણુઓ નિરંતર રક્તમાં સ્નાન કરતાં રહીને તેમાંથી પોષણ મેળવે છે. પણ રક્તમાં જ્યારે ભય, ચિંતા, ક્રોધ, તિરસ્કાર અથવા દ્વેષનું વિષ ભરેલું હોય છે ત્યારે ઉક્ત નાજુક પરમાણુઓનાં જીવનમૂળો પણ સખ્ત બની જાય છે અને એ રીતે તેઓ અતિ દુર્બળ થઇ જાય છે.

વિચારશક્તિની મંદતા એ ચિંતાનું સૌથી વિશેષ શોકજનક પરિણામ છે. તે મગજને એટલું બદ્ધ અને વિચારશક્તિને એટલી શિથિલ કરી નાખે છે કે ચિંતા કરનારના કાર્યનાં પરિણામો કેવળ તેની મહત્ત્વાકાંક્ષાનો ઉપહાસ કરે છે અને ઘણી વાર તો મદ્ય અથવા અફીણ સેવવાની ટેવને જન્મ આપે છે! વારંવાર ચિંતા કરવાથી મગજના પરમાણુઓને તાજા થવાની તકજ મળતી નથી અને તેથી થોડા સમય પછી જ્ઞાનતંતુઓ કામ કરતા અટકી પડી ચિંતા કરનારને નિદ્રાનાશ અથવા જ્ઞાનતંતુઓને લગતા બીજા રોગો લાગુ પડે છે. કેટલીક વાર તેને અસાધ્ય ઉન્માદ પણ લાગુ પડે છે.

જો તમે જીવનમાં કદી કોઇ બીજું કામ ન કરી શકો તો ચિંતાથી તો વિમુક્ત થાઓ! નાની નાની ચિંતાઓ અને ક્ષુલ્લક વ્યગ્રતાઓ સિવાય સ્વાસ્થ્યના બીજા કોઈ મહાન શત્રુઓ નથી. એક તીક્ષ્ણ સ્વભાવના ઘોડાને માખીઓ શું તેના કામ કરતાં વિશેષ કષ્ટ નથી આપતી? ગાડી ખેંચવાનો શ્રમ તેને જેટલો વ્યાકુળ અને ચિંતાતુર કરે છે તેના કરતાં નાના નાના ચાબુકના પ્રહાર અને લગામના આચકા તેને વધારે વ્યગ્ર કરે છે.

મહાન સંકટો કે જેની સામે થવાને આપણે હિંમતપૂર્વક કટિબદ્ધ થઇએ છીએ તેના કરતાં નાની નાની ટાંચણીની ભોંકણીઓ–આપણા નિત્યજીવનની નાની નાની પીડાઓ–આપણા સુખ અને આનંદમાં વિશેષ વિક્ષેપ નાખે છે અને આપણું વિશેષ બળ હરી લે છે. ક્રોધી સ્વભાવની સ્ત્રી કે પુરુષ જે નિરંતર દોષોનીજ શોધ અને આરોપણ કરે છે તે ઘણાં ગૃહોની શાંતિ અને સુખનો નાશ કરે છે.

નિરંતર ચિંતા કરનાર એક વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પોતાના વૈદ્યને કહ્યું હતું કે "મારૂં મગજ મંદ થયેલું લાગે છે અને મેં જાણે જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી હોય એમ મને લાગે છે." આજ પ્રમાણે ઘણા લોકો જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની પોતાની શકિત ગુમાવી દીધાથી બહુ દુઃખી થાય એમ છે. તેઓ ચિંતા કરવી એનેજ પોતાનું કર્તવ્ય માને છે! પોતાનાં કામના સંબંધમાં જો તેઓ નિરંતર ચિંતાતુર ન રહે તો તેઓ સહૃદય અથવા પ્રમાણિક છે એવી પ્રતીતિ તેમને ન થાય; તેઓ પોતાના કામમાં યોગ્ય રસ લે છે એમજ તેમને ન લાગે!

એક વસ્તુ વિષે અગાઉથી ચિંતા કરવાથી તેજ વસ્તુ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યાધિ વિષે ચિંતા કરવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ એક જાણીતી વાત છે કે, ઇતિહાસમાં જણાવેલી મહાન મરકીઓના ઘણા ભોગો માત્ર ભયથીજ મરણ પામ્યા છે.

અધ્યાપક ગેટ્સ જણાવે છે કે "મારા એક અંગુઠા પ્રત્યે મારા વિચાર એકાગ્ર કરીને અને તેમને ત્યાં ટકાવી રાખીને મેં તેને દશ મિનિટમાં લોહીથી ફુલાવ્યો હતો અને બીજા અંગુઠા કરતાં તે અંગુઠાની ઉષ્ણતા બે ડીગ્રી વધારી હતી!" શરીરના જે ભાગને આપણે કોઇ વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી ગ્રસ્ત માનીએ છીએ તે ભાગની ઉપર જ્યારે ચિંતાનો વિચાર–ભયનો વિચાર–નિરંતર એકાગ્ર કરવામાં આવે છે ત્યારે આ પ્રમાણેજ બને છે.

ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો જે રોગોનો તેઓ ડર રાખે છે તે રોગો પર

દીર્ઘ કાળ વિચાર કરવાથી ગાંડપણના ભેાગ થઇ પડે છે. જો તેમનું મગજ લાચાર અને શિથિલ જણાય; જો તેઓ યથાવત્ કામ ન કરે—અને આ પ્રમાણે તેા નીરેાગીમાં નીરેાગી મગજોના સંબંધમાં પણ ઘણી વાર બને છે—તેા તેઓ તરતજ એવા અનુમાન પર આવે છે કે તેમના મગજમાં કાંઇક દેાષ પેસવા પામ્યેા છે!

નિઃશંક, શીઘ્ર ભેાજન કરવાની ટેવ તથા યેાગ્ય રીતે ચાવ્યા વિનાજ અન્નને ગળી જવાની ટેવને લીધે બહુ અપચેા થાય છે અને એ ટેવને આપણી ચિંતા કરવાની આદત સાથે બહુજ સંબંધ છે.

ચિંતાની અસર પાચનક્રિયા ઉપર બહુ થાય છે અને જ્યારે પાચનક્રિયામાં વિક્ષેપ પાડે છે ત્યારે સમગ્ર શરીરમાં અવ્યવસ્થા વ્યાપે છે.

ચિંતા અને ભય વાળને સફેદ બનાવી દે છે એટલુંજ નહિ પણ મસ્તકને અકાળે ટાલવાળું પણ બનાવી દે છે! બીજું પરિણામ એ આવે છે કે, વદનના સ્નાયુએ સુસંગત અને નરમ રહેતા નથી. ડાર્વિન જણાવે છે કે "હેાઠ, ગાલ અને નીચલું જડબું, એ સર્વ તેમના પેાતાનાજ ભારથી નીચાં નમી પડે છે."

ચિંતાથી સ્ત્રીએા અધિક વયની દેખાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેએા પ્રત્યક્ષ અધિક વયની બની જાય છે. ચિંતા ઘાતકી રીતે વદન પર કરચલીએા પાડે છે. મેં એક માણસને થેાડાં અઠવાડીઆંની ચિંતાથી એટલેા બધેા ફેરવાઇ ગયેલેા જોયેા છે કે તેનું સમગ્ર વદન બદલાઇ ગયું હતું અને તે લગભગ બીજાજ માણસના જેવેા જણાતેા હતેા.

નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરવેા એ ચિંતાનાં ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપેા પૈકી એક છે. આ ટેવ મહત્ત્વાકાંક્ષાને દાબી દે છે; ઉદ્દેશને મારી નાખે છે અને મનુષ્યને તેના કામમાં સફળ થવા દેતી નથી.

કેટલાક લેાકેાને પેાતાના ગત જીવન ઉપર વિચાર કરવાની અને પેાતાના દેાષેા અને પેાતાની ભૂલેાને માટે પેાતાની જાતને ઠપકેા આપવાની હતભાગી ટેવ પડેલી હેાય છે. આ ટેવને લીધે તેઓ અંતે આગળ જોવાને બદલે પાછળ જોતાં શીખે છે અને તેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને વિકૃત સ્વરૂપમાં જુએ છે. કારણ કે તેઓ માત્ર અંધકારની બાજુએજ જુએ છે.

સંતાપજનક ઘટનાનું ચિત્ર મગજમાં જેમ વિશેષ વખત સુધી રહે છે; તેમ તે વિશેષ દૃઢીભૂત થાય છે અને તેને દૂર કરવું વિશેષ કઠિન થઈ પડે છે.

ચિંતાથી કેાઇ પણ મનુષ્યને કંઇ પણ લાભ થયેા છે એમ તમે કદી પણ સાંભળ્યું છે? એણે કેાઇ પણ માણસને તેની સ્થિતિ સુધાર-

વામાં લેશ પણ સહાય કરી છે ? શું તે હમેશાં પ્રત્યેક સ્થળે મનુષ્યના આરોગ્યનો નાશ કરીને તેનું બળ હરી લઇને અને તેની કાર્યશક્તિ ઘટાડીને તેને હાનિ નથી કરતી ?

શું આપણે ખાત્રીપૂર્વક નથી માનતા કે, આ વિશ્વને તો આપણા અંકુશ બહારની કોઇ એક મહાન શક્તિ ચલાવે છે અને આપણે એક ક્ષણ પણ ચિંતા કરીએ તો તેથી આપણી સફળતાની મૂડી નાહક ઓછી થઈ આપણી નિષ્ફળતા વિશેષ સંભવિત બને છે ? શું આપણે દૃઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક નથી માનતા કે જો આપણે લેશ પણ ચિંતા કે વ્યગ્રતા ધારણ કરીએ તો તેની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે; તેથી આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં વિક્ષેપ પડે છે; આપણી કાર્યશક્તિ સંકુચિત બની જાય છે અને આપણે ઉત્તમોત્તમ પ્રયત્ન કરી શકતા નથી ?

માટે આપણે ચિંતા કરતાં અટકવું જોઇએ. આપણાં દુઃખો સંબંધી રોદણાં પ્રત્યેક જણને મોઢે રડતા ફરવાની જો આપણને ટેવ હોય તો તે આપણે બંધ કરવી જોઇએ. આપણાં દુઃખોને હાંકી કાઢવા માટે આપણે માત્ર આટલુંજ કરવાની જરૂર છે કે તેમને નિરંતર યાદ કરીને જીવંત રાખવાં નહિ પણ તેમને ભૂલી જવાં–તેમને સમાધિસ્થ કરી દેવાં.

સ્વાસ્થ્ય જાળવવાથી ચિંતાનાં કારણો ઘણે અંશે દૂર થઇ શકે છે. જો અન્ન સારી રીતે પચતું હોય; અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય અને ગાઢ નિદ્રા આવતી હોય; તો તો આપણું ઘણુંખરું દુઃખ આપોઆપજ દૂર થઇ જાય છે. કારણ કે અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાંજ ચિંતા સૌથી વિશેષ થાય છે. જે માણસનું શરીર મજબૂત હોય અને જે ડહાપણપૂર્વક પવિત્ર જીવન ગાળતો હોય; તે માણસને ચિંતા બહુ દબાવી શકતી નથી નિર્બળ માણસો–જેમનું બળ નષ્ટ થયું હોય એવા અલ્પ શક્તિવાળા માણસો–ઉપરજ તે જીવે છે.

ચિંતા અને વ્યગ્રતાએ કરેલી ભયંકર પાયમાલી દૂર કરવાને માટે સ્ત્રીઓ ચંપી, વિદ્યુત, વ્યાયામ, કરચલીઓ પૂરી દેવાનાં પ્લાસ્ટરો આદિ સર્વ વસ્તુઓનો આશ્રય ગ્રહણ કરે છે; પરંતુ તેઓ સ્પષ્ટ રીતે સર્વોત્તમ ઔષધિ–મહાન સર્વરોગહારક ઔષધિ–તેમના પોતાનાજ મનમાં રહેલી છે એ વાતથી અજ્ઞાત હોવાથી ચિંતાની અસરો શી રીતે દૂર કરવી તે વિષે ચિંતાતુર રહ્યા કરે છે.

આનંદીપણાની ટેવ તથા પ્રાપ્ત સ્થિતિનો ઉત્તમોત્તમ લાભ લેવાની અને જીવનની ખરાબ બાજુ નહિ જોવાની ટેવ ચિંતાને

જેટલી વહેલી હાંકી કાઢે છે તેટલી જલદી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેને હાંકી કાઢતી નથી.

જ્યારે જ્યારે તમારા વિચારમાં તમને ભય અથવા ચિંતા દાખલ થતી જણાય ત્યારે તત્કાળ તમારા મનને હિંમત, આશા અને શ્રદ્ધાથી ભરી દેજો. તમારા સુખ અને સફળતાના કોઇ પણ શત્રુને તમારા મનમાં છાવણી નાખવા દેશો નહિ પણ તમારૂં રક્ત ચૂસનારી એ સમગ્ર ભૂતાવળીને હાંકી કાઢજો.

જો તમે ઔષધ જાણતા હો તો તમે સહેલાઇથી ચિંતાના વિચારોનો નાશ કરી શકો. અને આ ઔષધ હમેશાં તમારા મનમાંજ રહેલું હોવાથી તેને માટે તમારે દવાની દુકાને અથવા વૈદ્ય પાસે જવાની જરૂર નથી. તે હમેશાં તમારી પાસે હોય છે–હમેશાં તૈયાર હોય છે. તમારે માત્ર નિરાશા, સાહસશૂન્યતા, આશાશૂન્યતા અને ચિંતાને બદલે આશા, સાહસ, આનંદીપણું અને શાંતિ ધારણ કરવાની જરૂર છે. પરસ્પર વિરોધી વિચારો સાથે ટકતા નથી પણ એક પ્રકારના વિચારની હાજરી બીજા પ્રકારના વિચારને દૂર કરે છે.

પૅટ્ટીએ કહ્યું હતું કે "લોકો જ્યારે મારૂં કરચલીઓ વિનાનું વદન જુએ છે ત્યારે તેઓ નિત્ય હું અતિ તરુણ રહેવાને માટે શું કરૂં છું તે વિષે મને પ્રશ્ન પૂછે છે. આથી હું તેમને કહું છું કે જ્યારે જ્યારે મને કરચલી વળતી જણાઇ છે ત્યારે ત્યારે મેં તેને હસી કાઢી છે. જે સ્ત્રી-પુરુષો તરુણ રહેવા માગતાં હોય તેમને મારી સલાહ એ છે કે "આનંદી બનો; મનથી ચિંતા કરો નહિ પણ પગથી સ્વચ્છ હવામાં ચાલો."



प्रकरण १४ मुं—भयरूपी महान शाप

"ભય મનુષ્યને બીજા મનુષ્યોના દાસ બનાવે છે. એ જુલમગારની બેડી છે. ચિંતા એ એક પ્રકારની કાયરતા છે અને તે જીવનને કડવું બનાવે છે."

—ચૅનિંગ

"ભય મનુષ્યની આસપાસ કટુતા ફેલાવે છે. તે માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિનો નાશ કરે છે અને કેટલીક વાર મૃત્યુ પણ નીપજાવે છે. તે સર્વ શક્તિ અને વિકાસનો નાશ કરે છે." —હૉરેસ ફ્લેચર

ભય શું છે? તે બિલકુલ કોઇ વસ્તુજ નથી. તે એક માનસિક ભ્રમ છે. તેની પાછળ કાંઇ સત્ય રહેલું નથી. બાળકને માટે જેવો કલ્પિત ભૂત હોય છે તેવો અર્ધા બુદ્ધિમાન માણસને વૃથા ભય હોય છે.

ભય અથવા તેનાં સંખ્યાબંધ બાળકોમાં એક પણ સારૂં તત્ત્વ હોતું નથી. તે હમેશાં, સર્વ સ્થળે, અખંડિત શાપરૂપ છે. ભયમાં કાંઇ સત્ય રહેલું નથી તોપણ પ્રત્યેક સ્થળે આપણે એવા લોકો જોઇએ છીએ કે જેઓ આ કાલ્પનિક રાક્ષસના દાસ હોય છે. ભીતિ એ માનવજીવનને બદ્ધ કરનારાં ભયંકરમાં ભયંકર શસ્ત્રો પૈકી એક છે. તે આપણા સમગ્ર જીવનને શિથિલ-મંદ કરી નાખે છે. તે પાચનક્રિયાને બાધિત કરીને, પોષણ થતું અટકાવીને અને શારીરિક તથા માનસિક શકિત ઘટાડીને રકત શોષી લે છે તથા આરોગ્યનો નાશ કરે છે. તે આશાને છુંદી નાખે છે; સાહસનો નાશ કરે છે અને માનસિક પ્રવૃત્તિને એટલી મંદ કરી નાખે છે કે તે કાંઈ પણ ફળ ઉપજાવી શકતી નથી.

મનુષ્ય જ્યારે ભય અથવા ભયની આગાહીથી પીડાતો હોય ત્યારે તે જે જે કામ કરે છે તે શ્રેષ્ઠ હોતાં નથી. ભય સર્જનશકિત, સાહસ અને હિંમતને ગુંગળાવી નાખે છે. તે વ્યકિતત્વનો નાશ કરે છે અને સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓને દુર્બલ કરી નાખે છે. મનમાં જ્યારે કોઇ માથે ઝઝૂમી રહેલી આફતનો ભય હોય ત્યારે કદી પણ મહાન કાર્યો કરી શકાતાં નથી. ભય એ હમેશાં નિર્બળતા-

કાયરતાની હાજરી સૂચવે કરે છે. આ રાક્ષસે કેટલાં વર્ષો કાપી નાખ્યાં છે; કેટલાં સુખ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓનો નાશ કર્યો છે અને કેટલી કારકિર્દીઓ નષ્ટ કરી છે! ધર્મગ્રંથ જણાવે છે કે "ભગ્ન હૃદય અસ્થિઓને સૂકવી નાખે છે." આ એક જાણીતી વાત છે કે, નિરાશા-ઉદાસી-શરીરની રસગ્રંથિઓની ક્રિયામાં ભારે વિક્ષેપ નાખે છે અને વસ્તુતઃ શિરાસમુચ્ચયોને સૂકવી નાખે છે.

ધાસ્તી સાધારણ માનસિક ક્રિયાને શિથિલ કરી દે છે અને મનુષ્યને સંકટના સમયમાં ડહાપણપૂર્વક વર્તવાને અશકત બનાવી દે છે. કારણ કે કોઇ પણ મનુષ્ય જ્યારે ભયથી શિથિલ થઈ ગયો હોય ત્યારે તે સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતો નથી અને ડહાપણ-પૂર્વક વર્તી શકતો નથી.

એક માણસ જ્યારે પોતાનાં કામકાજોના સંબંધમાં ઉદાસ અને હતાશ થઇ જાય છે; જ્યારે તે પોતે નિષ્ફળ થવાનો છે એવા ભયને આધીન થઈ જાય છે અને જ્યારે રંકતા તથા સંકટ આવી પડ્યા પૂર્વેજ તેનાં હાડપિંજરો તેની દૃષ્ટિ સન્મુખ આવીને ઉભાં રહે છે; ત્યારે જે વસ્તુથી તે ડરે છે તેજ વસ્તુનું તે આકર્ષણ કરે છે.

માણસ જો ભયને વશ થવાને બદલે પોતાના મનમાં આગ્રહપૂર્વક આબાદી ધારણ કરે; ઉત્સાહમય--આશામય વલણ અખત્યાર કરે અને પોતાનો વ્યાપાર પ્રવૃત્તિપૂર્વક, કરકસરથી તથા દીર્ઘદૃષ્ટિથી ચલાવે તો તેને ખરેખરી નિષ્ફળતા કવચિતજ મળે. પરંતુ મનુષ્ય જ્યારે નિરાશ થાય છે ત્યારે તે હિંમત મૂકી દે છે; દૃઢતાનો ત્યાગ કરે છે; ગભરાઇ જાય છે; વિજય પ્રાપ્ત કરવાને માટે સંપૂર્ણ આવશ્યક એવો પ્રયત્ન કરવાની સ્થિતિમાં રહેતો નથી અને સર્વ બાબતમાં પતિતજ થાય છે.

જે અનિષ્ટની આગળ તે કાયર બની જાય છે તેને દૂર કરવાની સ્થિતિમાં તે રહેતો નથી. તેનું માનસિક વલણ તેના બળને ન્યૂન કરી નાખે છે; તેની પ્રતિરોધ કરવાની શકિતને ઘટાડી નાખે છે; તેની કાર્યશકિતને નિર્બળ કરી દે છે અને તેની માનસિક ફળદ્રૂપતાને પાયમાલ કરી નાખે છે.

કોઇ ભાવી સંકટની આગાહી કરવી એ ભયનાં ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપોમાંનું એક છે. એકાદ જ્વાળામુખી પર્વત ફાટવા પૂર્વે તેના ઉપર ઝઝૂમતા વાદળની પેઠે તે જીવનની ઉપર ઝઝૂમી રહે છે.

કેટલાક લોકો આવા પ્રકારના ભયથી હમેશાં પીડાય છે. તેઓ એવા ભયગ્રસ્ત રહે છે કે કોઇક મહાન આપત્તિ તેમના ઉપર

આવી પડવાની છે; તેઓ પોતાનું દ્રવ્ય અથવા પદ ગુમાવવાના છે; અથવા તેઓ અકસ્માતનો ભય રાખે છે કિંવા એવો ડર રાખે છે કે તેઓ કોઇક જીવલેણ રોગના ભોગ થઇ પડનાર છે. જો તેમનાં સંતાનો બહાર ગયેલાં હોય તો તેઓ તેમને સર્વ પ્રકારની આફતોમાં સપડાયેલાં જુએ છે. તેઓ તેમને રેલ્વેના અકસ્માતમાં, બળતી ગાડીઓમાં અથવા ડૂબતાં વહાણોમાં જુએ છે! તેઓ હમેશાં ખરાબમાં ખરાબ ચિત્રો પોતાનાં મનમાં ધારણ કરે છે. તેઓ કહે છે કે "ઘડી પછી શું બનશે તે કાંઇ કહી શકાતું નથી. માટે ખરાબમાં ખરાબ ઘટનાને માટે તૈયાર રહેવું એજ વધારે સારૂં છે."

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી એક ભાવી સંકટની આગાહી કર્યા કરીને અત્યંત હૃદયદ્રાવક અનુભવોમાંથી પસાર થઇ હતી. તે માનતી હતી કે, આ આપત્તિ તેને એટલી પાદાક્રાંત કરી નાખશે કે આશાને માટે લેશ પણ અવકાશ રહી શકશે નહિ. પરંતુ જે ઘટનાનો તેણે અતિ દીર્ઘ કાળથી ભય રાખ્યો હતો તે ઘટના જ્યારે બની ત્યારે તે જાણીને આશ્ચર્ય પામી કે એ ઘટનાએ તેને પાયમાલ કેમ કરી નાખી નહિ!

આપણે આપણા સમગ્ર જીવનમાં અકસ્માતના ભયથી—રસ્તાઓમાં ગાડીઘોડાથી છુંદાઇ જવાના ડરથી, રેલ્વેના અકસ્માતોના ભયથી, દરિયાઇ અકસ્માતોના ભયથી, વીજળીના ભયથી, ધરતીકંપના ભયથી, સર્વ પ્રકારના ભયથી—કેટલા બધા પીડાઇએ છીએ! અને તે છતાં હમણાં આપણે અહીંઆં હયાત ઉભા છીએ! આપણામાંના ઘણા જણે પુષ્કળ પ્રવાસ કરવા છતાં એક આંગળી સરખી પણ ગુમાવી નથી; ઘણા જણને એક ઊઝરડો પણ પડયો નથી અને તે છતાં પણ આખા જીવન સુધી આપણે આ ભયરૂપી રાક્ષસને કેવા આપણી પૂંઠે લઇને ફરીએ છીએ!

ઘણી સ્ત્રીઓ સાપથી એટલી બધી ડરે છે કે તેઓ જ્યારે ગામડામાં હોય ત્યારે તેમને જરા પણ ગમતું નથી. તેઓ હમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે હમણાં એકાદ સાપ નીકળી આવશે. આ ભય તેમની રજાના દિવસોની મઝા હરી લે છે. કારણ કે તેઓ કદી પણ જંગલમાં જવાની અથવા ઘાસ પર ચાલવાની હિંમત કરતી નથી.

'રેટલ સ્નેક' નામના સાપોવાળા પ્રદેશમાં રહેતી મારા પરિચયની કેટલીક સ્ત્રીઓ તે સાપોથી એટલી બધી ડરતી હતી કે તેઓ કદી પણ કોઇ સ્થળે એકલી જવાની હિંમત કરતી નહિ અને તેઓ હમેશાં તે ભયંકર પ્રાણીઓ દેખાવાની આગાહી કર્યા કરતી.

ઉષ્ણ કટિબંધમાં પ્રવાસ કરતા કેટલાક માણસો ઝેરી જંતુઓ અને સાપોથી એટલા ડરે છે કે તેઓ જ્યારે તે પ્રદેશમાં હોય ત્યારે એક ક્ષણ પણ શાંતિ ભોગવતા નથી. તેઓ હમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે ઉક્ત ભયંકર પ્રાણીઓ રાત્રે તેમની ઉપર ચાલે છે!

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે શારીરિક દુઃખની બાબતમાં જન્મથી કાયર છે અને જે બિમારી અને વ્યાધિથી એટલો બધો ડરતો રહે છે કે જે રોગો તેને કદી પણ લાગુ પડતા નથી. તેની આગાહી કરીને તે નિરંતર દુઃખી રહે છે. જો તેને શરદી થાય તો તે ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે તેના પર ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાનો હુમલો થશે! જો તેના ગળામાં દુઃખાવો થતો હોય તો તે ધારે છે કે તેને ચોળિયા થશે અને તે ભોજન કરી શકશે નહિ! સારી રીતે ભોજન કર્યા પછી હૃદય ઉપર અનુચિત દબાણ થવાને લીધે તેના હૃદયના ધબકારા જરા વિશેષ ગતિથી થાય તો તે એવી કલ્પના કરી લે છે કે તે હૃદયના ગંભીર રોગનો ભોગ થઈ પડશે!

પોતાના સ્વાસ્થ્યના સંબંધમાં તે એટલી બધી મિથ્યા કાળજી કરે છે કે તે પોતાના કુટુંબને અને પોતાના મિત્રોને સંપૂર્ણ બોજારૂપ થઇ પડયો છે. તેને હમેશાં બારીઓ બંધ રાખવાની જરૂર જણાય છે. તેને વિશેષ ઉષ્ણતા જોઇએ છે. તેને શી શી જરૂર પડશે તે કોઇ કહી શકતું નથી. તેના મિત્રો તેને કોઇ સ્થાને પોતાની સાથે આવવાને નિમંત્રણ કરતા નથી. કારણકે તે પોતાના ભોજનના સંબંધમાં બહુજ કાળજીવાળો હોય છે અને તે હમેશાં એવી કલ્પના ધરાવે છે કે તે એકાદ હોટલમાં બળી જવાનો છે અથવા તો એકાદ ટ્રેન કે આગબોટમાં મરણ પામવાનો છે!

આ વાત સત્ય છે કે, આ એક અસાધારણ દૃષ્ટાંત છે. પરંતુ પુષ્કળ માણસો આવીજ રીતે આખું જીવન ભય અને ડરથી દબાયેલા રહે છે. હું કેટલાએક એવા માણસોને ઓળખું છું કે જેઓ પોતાના જીવનમાં માત્ર ક્વચિત ક્વચિતજ સુખ ભોગવે છે. તેઓ નિર્વાહ ચલાવવા માટે પૂરતી સંપત્તિ મેળવવાને ગુલામની પેઠે કામ કરે છે; છતાં તે સંપત્તિ તેઓ કદી પણ ભોગવતા નથી. તેઓ જીવનને ભયંકર રીતે ગંભીર ગણે છે. તેમની સંપત્તિ ચાલી જશે અથવા કોઇક ભયંકર ઘટના બનશે એવો ડર તેઓ હમેશાં રાખે છે.

અનિષ્ટની આગાહી કરવાની–ભાવી ઘટનાનો ભય રાખવાની ભયંકર ટેવથી માનવજીવનમાં સૌથી વિશેષ શોચનાય શક્તિહ્રાસ થાય છે પરંતુ કોઈ પણ સંયોગોમાં એવા ભય અથવા ચિંતાને

સાચાં ઠરાવી શકાતાં નથી. કારણકે તે હમેશાં કાલ્પનિક અને આધાર કે પાયારહિત હોય છે.

આપણે જેનો ભય રાખીએ છીએ તે હમેશાં કોઈક એવી ઘટના હોય છે કે જે હજી બની નથી; જેનું અસ્તિત્વ નથી અને તેથી જે સત્ય પણ નથી. જે રોગનો તમે ભય રાખ્યો છે તે રોગથી જો તમે પ્રત્યક્ષ પીડાતા હો તો ભય માત્ર તમારા વ્યાધિના પ્રત્યેક પીડાકારક અંગને વિશેષ પીડાકારક બનાવે છે અને તેનાં ભયંકર પરિણામોને વિશેષ સંભવિત બનાવે છે.

ભય રાખવાની આ કુટેવ જીવનને ટુંકું કરે છે. કારણકે તે સમસ્ત શારીરિક ક્રિયાઓને હરકત કરે છે. તેની શકિત આ ઉપરથી સમજાય છે કે તે પ્રત્યક્ષ શરીરનાં તત્ત્વોમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરે છે. ભયના ભોગો અકાળે વૃદ્ધ થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેઓ અકાળે મૃત્યુ પણ પામે છે.

તીક્ષ્ણ સ્વભાવનાં, નિર્બળ અને દુર્બળ માણસો સૌથી વિશેષ પીડાય છે. કલ્પના પ્રત્યેક વસ્તુને કેવી અસાધારણ બનાવી દે છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ. તીક્ષ્ણ સ્વભાવના, નિર્બળ શરીરના તથા મંદ આરોગ્ય ભોગવતા મનુષ્યો એવી કલ્પના કરી લે છે કે તેમના ઉપર મહાનમાં મહાન સંકટ આવી પડશે. શકિત જ્યારે થોડી હોય અને પ્રતિરોધ કરવાનું સામર્થ્ય અલ્પ હોય ત્યારે અત્યંત વેદના ઉપજાવે એવા ઘણા ભયોનો મજબૂત આરોગ્ય નાશ કરે છે.

ઘણા લોકો આ રાક્ષસની સત્તા નીચે હમેશાં એટલા દબાયલા રહે છે કે તેઓ કદી પણ પોતાનો સ્વાભાવિક વિકાસ કરી શકતા નથી. બાલ્યાવસ્થામાં તેમનાં જીવનોને સંકુચિત કરી નાખવામાં આવ્યાં હતાં. બાલ્યાવસ્થામાં તેમની માતાઓ જ્યારથી તેમને નિરંતર કહેતી કે તેઓ અમુક તમુક કાર્ય કરશે તો ભયંકર પરિણામ આવશે; ત્યારથી તેમની અંદર ભયનો જંતુ દાખલ થઇ ચૂકયો હતો; જેમાં તરત છાપ પડી જાય એવાં તેમનાં કોમળ મગજોમાં ભયના ભૂતો નિરંતર દાખલ કરવામાં આવતા હતા. અંતે એ રાક્ષસ તેમનાં જીવનોમાં એટલો બધો વ્યાપી ગયો કે તે હવે એક ભયંકર ભૂતની પેઠે નિરંતર તેમની પાછળ પાછળ ફરે છે અને તેમની મનઃશાંતિ તથા સુખનો નાશ કરે છે. બાળકને કહેવામાં આવેલી પ્રત્યેક ખરાબ વાત, તેને આપવામાં આવેલો પ્રત્યેક ધ્રાસ્કો, પ્રત્યેક ધાસ્તી તેના માંસમાં આંટણની પેઠે રહેશે અને તેને છેવટ સુધી વેદના આપશે. ચિંતા, ભય, ત્રાસ આ સ્મરણોની આસપાસ વિંટાશે.

માતા જ્યારે પોતાના બાળકના નરમ મગજ ઉપર ભયની ભયંકર મૂર્તિ અંકિત કરે છે ત્યારે તે કેવું ઘાતકી કામ કરે છે તેની તેને થોડીજ ખબર હોય છે. આ મૂર્તિ તરુણ છોડ ઉપર કોતરેલા અક્ષરની પેઠે વખતના વહેવા સાથે વધારે વિશાળ અને વધારે ઉંડી થાય છે.

સંપૂર્ણ સ્વાભાવિક અને વંશપરંપરાગત ભયરહિત બાળક ભયનો અર્થ સમજતું નથી. આ રાક્ષસ આપણી પાછળ આમરણ ભમતો રહે એવો ઈશ્વરી સંકેત પણ નથી. એ પ્રાણી આપણા પોતાનાજ મગજમાં જન્મેલું હોય છે અને એ આપણા પોતાનાજ વિચાર અને કૃતિનું સંતાન હોય છે. ભયે માનવજીવનોની જે ભયંકર પાયમાલી કરી છે તેનાં ચિહ્નો પ્રત્યેક સ્થળે આપણા જોવામાં આવે છે. આપણે જે અકાળે જણાતી કરચલીઓ, સફેદ વાળ, વળી ગયેલી ખાંધ અને ચિંતાતુર વદનો ચોતરફ જોઇએ છીએ તે ભયના વિચારનાં બાહ્યચિહ્નો છે.

જ્ઞાનતંતુઓનો એક સુપ્રસિદ્ધ ખાસ વૈદ્ય જણાવે છે કે "હજારો વાર મને આ શોચનીય સ્થિતિને ઓળંગવાની ફરજ પડી છે કે, અસાધારણ રીતે બીકણ એવાં છોકરાંના નિદાન એંશી ટકા જેટલા ભાગને માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યના સાદા નિયમોથી વખતસર સુધારી અને બચાવી શકાયો હોત. હિંમતની સૂચના એ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યનું મુખ્ય અંગ છે."

માતા અથવા પરિચારિકા બાળકને સમજાવી પટાવીને અથવા તેની સાથે દલીલ કરીને તેને આજ્ઞાંકિત કરે તે કરતાં વિશેષ સહેલાઇથી તેને બીવરાવીને આજ્ઞાંકિત કરી શકે છે; અને નિર્બળ અજ્ઞાન અવિચારી માતા બાલકને જલદી કહ્યાગરું બનાવવાના સૌથી વિશેષ અસરકારક ઉપાય તરીકે વારંવાર તેના પર ધાકનો પ્રયોગ કરે છે.

ડૉ. હૉલ્કોમ્બ જણાવે છે કે "જીવનના સમગ્ર પટમાં આદિથી અંતસુધી ધાસ્તી ભયંકર દોરાની પેઠે ઓતપ્રોત રહેલી છે. આપણે ધાસ્તી અને બીકના વાતાવરણમાં જન્મીએ છીએ અને આપણને ગર્ભમાં ધારણ કરનાર માતા આપણે જન્મ્યા તે પૂર્વે અઠવાડીઆંઓ અને મહિનાઓપર્યંત તેવાજ વાતાવરણમાં રહી હતી. આપણે આપણા શિક્ષકોથી ડરીએ છીએ; આપણાં માતપિતાથી ડરીએ છીએ; આપણા સાથીઓથી ડરીએ છીએ; આપણે ભૂતોથી ડરીએ છીએ; કાયદા, નિયમો અને શિક્ષાથી ડરીએ છીએ; વૈદ્યથી, દંતવૈદ્યથી અને શસ્ત્રવૈદ્યથી ડરીએ છીએ. આપણી આધેડ વય નિરંતર ચિંતા કે જે

ભયનું નરમ સ્વરૂપ છે તેમાંજ જાય છે. આપણે ધંધાની નિષ્ફળતાથી ડરીએ છીએ; નિરાશાઓ અને ભૂલોથી ડરીએ છીએ; ગુપ્ત વા પ્રકટ શત્રુઓથી ડરીએ છીએ; રંકતાથી ડરીએ છીએ; સાર્વજનિક અભિપ્રાયથી ડરીએ છીએ; અકસ્માતોથી ડરીએ છીએ; બિમારી અને મૃત્યુથી ડરીએ છીએ અને મરણોત્તર દુઃખથી ડરીએ છીએ. મનુષ્ય પારણાથી શ્મશાનપર્યંત બીકમાંજ ડૂબેલો રહે છે. તે માત્ર પોતાનાજ ખરા કે કાલ્પનિક ભયોનો ભોગ બનેલો હોતો નથી પરંતુ ભૂત અને વર્તમાનકાળની સમગ્ર માનવજાતિના વહેમો, ખોટી માન્યતાઓ, ભ્રમો અને ભૂલો વડે તેની ઉપર લાગુ થયેલા ભયોનો પણ તે ભોગ બનેલો હોય છે."

ઘણા લોકો મૂર્ખ બાળકોના જેવા હોય છે. તેઓ પોતાની છાયાથી ડરે છે અને અનેક પ્રકારે એવા દબાઇ ગયેલા હોય છે કે તેઓ પોતાનું જીવનકાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકતા નથી.

કેટલીક વાર કોઇ ગપગોળો સાંભળતાંજ પુષ્કળ માણસો સંપૂર્ણ મક્કમ એવી બૅન્કો અને ટ્રસ્ટ કંપનીઓમાંથી પણ પોતાનાં નાણાં ઉપાડી લેવાને તૂટી પડે છે. ઘણા માણસો તો પૈસા લેવાને માટે આખી રાત હારબંધ ઉભા રહે છે! આબાદીની વચ્ચે પણ આર્થિક ધાસ્તી ફેલાવવાનાં ભયમાં કેટલી શક્તિ છે તે આ દ્વારા સારી રીતે સમજાય છે. આવી કેવળ અકારણ-વૃથા ધાસ્તીએ આર્થિક જગતમાં અનેક વાર ભારે પાયમાલી ફેલાવી છે. શાહુકાર તરીકેનો ડોળ કરનારા સટોરીઆઓ અને કંપનીસ્થાપકોએ આ ધાસ્તી ફેલાવી હતી.

એક શહેરના થોડા આગેવાન શ્રીમંતો અવિશ્વાસ દર્શાવે કે તરતજ નિર્બળ, ઓછી દૃઢતાવાળા માણસો સ્વભાવિક રીતેજ અત્યંત ભયભીત બની જાય છે અને સમાજની ઉપર અસર થાય ત્યાં સુધી પોતાની શંકાઓ ફેલાવ્યા કરે છે. પછી સાધારણ જનસમૂહમાં ભય ફેલાય છે; અંતે આપણે મજૂરોને મોઢે ખરાબ વખતની વાત સાંભળીએ છીએ અને ગાડીઓમાં, મહોલ્લાઓમાં, સલૂનોમાં-સંક્ષેપમાં પ્રત્યેક સ્થળે-તેની ચર્ચા થતી સાંભળીએ છીએ તથા માણસોની કલ્પનાશક્તિ લાખો માણસોને બેકાર અને ક્ષુધાપીડિત દશામાં જુએ છે!

બીજી રીતે કહીએ તો લોકો જે વસ્તુઓની પ્રતીક્ષા કરે છે અને તે આવશે એમ માને છે તે વસ્તુઓ પ્રત્યે તેમનાં મન વળે છે અને તેથી અલબત્ત તે વસ્તુઓ નીપજે છે. જો તેઓ અવનતિ વિષે વાત કરતા બંધ થાય અને ઉન્નતિ વિષે વાત કરે તો તેઓ

આ માનસિક ખરાબ વખતના ભયને અટકાવી શકે. કારણકે શ્રદ્ધા પ્રાયઃ સર્વશક્તિમાન હોય છે. અલબત્ત ધાસ્તી ઘણી વાર સકારણ હોય છે—જેમકે અનાજનો ઓછો પાક ઉતરવાથી ધાસ્તી ફેલાય છે—પરંતુ ત્યારે પણ મિથ્યા ભય તેમાં બહુ વધારો કરે છે. મિથ્યા ભય હમેશાં વાસ્તવિક સ્થિતિ કરતાં અનંતગણી વિશેષ ખરાબ સ્થિતિની આગાહી કરે છે.

બીજાઓની ટીકા અને ઉપહાસના ડરથી આપણામાંના ઘણા જણ કેટલું દુઃખ સહન કરે છે ! કેટલા બધા માણસો બીજાઓની ટીકા અને અભિપ્રાયથી ડરતા રહે છે ! જીવનમાં પ્રત્યેક પગલું ભરતી વખત બીજાઓ શું કહેશે તેના ભયથી તેઓ પીડાય છે. ઘણા લોકોને પ્રાયઃ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં ઉપહાસનો વિશેષ ડર હોય છે. અહો, ભયે કેટલા બધા માણસોને ચિંતામાં મૂકયા છે ! તેણે મગજને સ્થાનભ્રષ્ટ કરીને લોકો પાસે સર્વ પ્રકારના ગુન્હા કરાવ્યા છે. તેણે માનવજીવનમાં ભયંકર શોકજનક ઘટનાઓ ઉત્પન્ન કરી છે.

આ વિષે એક ખેડુતની ખરી બનેલી વાત અતિ કરુણાજનક છે. તેનો એક મિત્ર કે જે વૈદ્ય હતો તેના કાર્યાલયમાં એને નિમંત્રણ કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યાં તેણે ઉન્માદપરીક્ષક સભાના સભ્યોને તેનું મગજ સારી સ્થિતિમાં છે કે નહિ તેની તપાસ કરવા માટે બેઠેલા જોયા. પોતાના મિત્ર તરફ જોઇને તે પોકારી ઉઠયો કે "હે પ્રભો ! જૉન ! શું તમે મને દિવાનાશાળામાં મોકલશો ?" આ ઉદ્ગાર કાઢયા પછી તે અવાક્ બની ગયો. ત્યાર પછી તે બેભાન થઇ ગયો; સંધિવાથી ગ્રસ્ત થયો અને થોડા કલાકમાં મરણ પામ્યો !

એક વેળા એક ડચ ચિત્રકાર એક ચિત્રને માટેના દેખાવો આલેખવાને માટે હાડપિંજરો અને વાઢકાપને લગતી બીજી વસ્તુઓથી ભરેલા એક ઓરડામાં ગયો. તે થાકેલો હોવાથી ત્યાંજ ઉંઘી ગયો. એવામાં એકાએક ધરતીકંપ થયો અને તેના આંચકાથી તે જાગી ઉઠયો. જાગ્રત થયા પછી ધરતીકંપને લીધે હાલી ઉઠેલાં લટકતાં હાડપિંજરોનું જે ભયંકર દૃશ્ય તેના જોવામાં આવ્યું તેથી તે એટલો બધો ભયભીત થયો કે તે એક બારીમાંથી બહાર કૂદી પડયો અને તેને કાંઇ પણ શારીરિક ઇજા થયેલી ન હોવા છતાં માત્ર ભયના કંપારાથીજ મરણ પામ્યો !

ઘણા સૈનિકો ભયથી મરણ પામ્યા છે. કારણકે તેઓ ધારતા હતા કે તેમને જીવલેણ ઘા થયા હતા. પણ ખરું જોતાં ગોળીઓ કે છરા તેમના શરીરમાં પેઠા પણ ન હતા.

ન્યૂઑર્લિયન્સવાળા ડૉ. વિલિયમ પાર્કર જણાવે છે કે "મને એક વાર એક જાડા સીદીની સારવાર કરવાને બોલાવવામાં આવ્યો હતો. આ સીદીને દર્દીઓ માટેની ગાડીમાં નાખીને દવાખાનામાં લાવવામાં આવ્યો હતો. એક લડાઇમાં તેને ગોળી વાગી હતી. જે વિદ્યાર્થીઓ તેને ગાડીમાં નાખીને લઈ આવ્યા હતા તેમણે તેને જીવલેણ ઘા થયો હતો એમ કહીને તેને ગભરાવી મૂકયો હતો. આ સીદી જાડો, મજબૂત અને કાળો હતો તોપણ તે ભયથી અત્યંત વિહ્વળ બની ગયો હતો અને વારંવાર તેને જે પ્રચંડ કંપારી છૂટતી હતી તે ઉપરથી પ્રતીત થતું હતું કે તે કોઈ પણ સમયે બેભાન થઇને મૃત્યુ પામશે. તપાસ કરતાં જણાયું કે તેના શરીરમાં કોઇ પણ જગ્યાએથી લોહી નીકળ્યું ન હતું, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓએ તે સીદીને કહ્યું હતું કે તેના શરીરની અંદર જીવલેણ ધનુર્વા થવાનો સંભવ હતો! તેણે પોતાના વસ્ત્રમાં ગોળીનું છિદ્ર જોયું હતું, તેથી તે જાણતો હતો કે તેને ગોળી વાગી હતી, અને તે કારણથી તેની ભીતિ ન્યૂન થવાને બદલે વધી ગઇ હતી. તપાસથી જણાયું કે ગોળી તેના શરીરમાં બિલકુલ પેઠી નથી. પણ બટનમાં વાગીને ચપટી થઇ ગઇ હતી અને તેનાં વસ્ત્રો કાઢયાં ત્યારે તે જમીન પર પડી. તે ચપટી થઇ ગયેલી ગોળી મેં જ્યારે તે સીદીને બતાવવાને માટે તેની આગળ ધરી ત્યારે તે બિલકુલ અશક્ત થઇ થયેલો હતો, તેના વદન પર એક ક્ષણમાં પુનઃ લોહી આવ્યું તથા નાડ અને શીતોષ્ણતા પ્રથમના જેવી ચાલુ થઇ! તેના લગભગ ઠરી ગયેલા ડોળામાં કૃતજ્ઞતાની પ્રભા જણાઈ અને હમણાંજ જે માણસ મરવાની અણી પર હતો તેના વદન પર હાસ્યની છટા ફેલાઈ રહી!

તે સીદી ટેબલ પરથી ઉતર્યો અને તેણે જે તસ્દી આપી હતી તે માટે ક્ષમા માગ્યા પછી સંપૂર્ણ નીરોગી દશામાં ચાલ્યો ગયો; જો કે માત્ર થોડી મિનિટ પૂર્વે તે મૃત્યુની બહુ નિકટ જઈ પહોંચ્યો હતો.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, જ્યારે એક માણસનો પગ રેલ્વેના પાટામાં એવી રીતે આવી જાય કે તે તેને પાછો ખેંચી લઈ શકે નહિ અને તેના જાણવામાં આવે કે આગગાડી તેના ઉપર ધસી આવે છે અને તે નાસી જઈ શકે એવો સંભવ નથી, ત્યારે તેના માથા પર ઝઝુમી રહેલા મૃત્યુની બીકથી તેનું રક્ત એટલું વિષમય બની જાય છે કે તેને બચાવવામાં આવે તોપણ સાધારણ રીતે તેનું મૃત્યુ નીપજે છે!

માટે આપણી દરેક શાળામાં હિંમતનું શિક્ષણ અપાવું જોઇએ. કારણ કે મનુષ્યો સફળતા અને સુખને માટે જે જે પ્રયત્નો કરે છે તે હિંમત ઉપરજ આધાર રાખે છે. વળી તે બીજી સર્વ માનસિક શક્તિઓના બળમાં પ્રચંડ વૃદ્ધિ કરે છે. ઘણા દોષો અને નિર્બળતાઓનો બદલો હિંમતથી વળે છે.

જે માણસ ભયભીત હોય તે ખરો માણસ નથી પણ માત્ર પૂતળું અને ઓઠું છે.

જેવી રીતે તમને વેદના કરનાર કોઇ પણ દુરાચારનો તમે ત્યાગ કરો છો તેવી રીતે જે ઘટના કદી પણ ન બને એવી હોય તે વિષે ડર રાખવાનું પણ છોડી દો. તમારા મગજને હિંમત, આશા અને શ્રદ્ધાથી ભરો.

ભયના વિચારો તમારા મગજમાં અને તમારી કલ્પનામાં વ્યાપ્ત થઇ જાય ત્યાં સુધી થોભશો નહિ. તેમનું સ્મરણ કરશો નહિ. તત્ક્ષણ ઔષધિનો પ્રયોગ કરજો, એટલે શત્રુઓ પલાયન કરી જશે. કોઇ પણ ભય એટલો મોટો નથી યા કોઇ પણ ભય મગજમાં એટલો વ્યાપ્ત થઇ ગયેલો હોતો નથી કે તેના વિરોધી દ્વારા તેને દૂર ન કરી શકાય અથવા તેનો સંપૂર્ણ નાશ ન કરી શકાય. વિરોધી સૂચના તેનો જરૂર નાશ કરશે.

તમારા મગજમાં જ્યારે હિંમત, નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા, આશા, આત્મપ્રતીતિ અને સ્વાવલંબનની વૃત્તિ હોય ત્યારે ભય તેના ચિંતા અથવા વ્યગ્રતા જેવા કોઇ પણ સ્વરૂપમાં એક ક્ષણ પણ તમારા મનમાં ટકી શકતો નથી. ભય એ નિર્બળતાનું ચિહ્ન છે. જે વસ્તુનો તમે ભય રાખો છો તે વસ્તુને પહોંચી વળવાની તમારી શક્તિ વિષે જ્યારે તમને આશંકા હોય ત્યારેજ ભયને જન્મ મળે છે. રોગનો ભય પણ એવી પ્રતીતિમાંથી જન્મે છે કે તમે સફળતાપૂર્વક તેની સામે થઇ શકશો નહિ.

જ્યારે વૈદ્યો પણ જતાં ડરતા ત્યારે નેપોલિયન પ્લેગ હૉસ્પિટલની મુલાકાત લેતો અને પ્રત્યક્ષ પ્લેગના દર્દીઓ ઉપર પોતાના હાથ મૂકતો. તે કહેતો કે જે માણસ નિર્ભય હોય તે પ્લેગને હરાવી શકે છે.

ડૉ. ટયૂક પોતાના "શરીર પર થતી મનની અસર" એ નામના સુંદર ગ્રંથમાં જણાવે છે કે "ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ભયને લીધે ઘણા રોગો જન્મે છે. આરોગ્યના આ ભયંકર શત્રુને લીધે ઉન્માદ, મૂર્ખતા, ભિન્ન ભિન્ન સ્નાયુઓ અને અવયવોનું અકડી જવું, પુષ્કળ પ્રસ્વેદ થવો, કૉલેરા, કમળો, અલ્પ સમયમાં વાળ સફેદ થઇ જવા, માથે

ટાલ પડવી, દાંત એકદમ પડી જવા, જીવલેણ રક્તશૂન્યતા, ગર્ભસ્થાનના રોગો, ત્વચાના રોગો અને બીજા ઘણા વ્યાધિઓ ઉપજે છે."

વળી તે જણાવે છે કે "એક સમાજમાં જ્યારે યલો ફિવર, કૉલેરા, શીતળા, વલયરોગ અને બીજા ભયંકર રોગો ફેલાય છે ત્યારે સેંકડો અને હજારો માણસો પોતાની માનસિક સ્થિતિના ભોગ થઇ પડે છે. તેમની માનસિક સ્થિતિ શરીરની પ્રતિરોધક અને સંરક્ષક શક્તિનો નાશ કરીને ઉક્ત વ્યાધિઓને આમંત્રણ કરે છે અને તેમની જીવલેણ શક્તિને દૃઢ કરે છે."

એકાદ ભયંકર ચેપી રોગના ફેલાવા દરમિયાન ખાસ કરીને જે લોકો બીકણ અને પોચા મનના હોય છે તેઓ પ્રત્યેક સ્થળે થતી તે વિષયની વાત અને ચર્ચા સાંભળીને અને વર્તમાનપત્રોના વાચનથી તેમની દૃષ્ટિ સમક્ષ ખડાં થતાં ભિન્ન ભિન્ન દૃશ્યોની સામટી અસરથી ગભરાઇ જાય છે. "યલો ફિવર"ના સંબંધમાં બને છે તેમ તેમનાં મન રોગનાં દરયોથી, તેનાં લક્ષણો–વમન અને લવારા–નાં દૃશ્યોથી અને મૃત્યુ, રડાપીટ તથા શ્મશાનયાત્રાનાં દૃશ્યોથી ભરપૂર થઇ જાય છે.

ડૉ૦ ડબ્લ્યુ. એચ. હૉલ્કોમ્બ કે જે ચેપી રોગોના સંબંધમાં પ્રમાણભૂત ગણાય છે તે જણાવે છે કે "જો એક માણસ અત્યંત ભયગ્રસ્ત થયો હોય તો તેના ઉપર "યલો ફિવર"નો હુમલો થવાને માટે જંતુઓની જરૂર પડતી નથી. કેમકે ભય પોતેજ એક ચેપી રોગ છે. તેનો પ્રચાર કરવાને માટે વાણી અથવા ચિહ્નની જરૂર પડતી નથી. તે એક માણસની પાસેથી બીજા માણસની પાસે વિદ્યુતની ગતિથી જાય છે. આ પ્રકારે આપણા ખાસ મિત્રો અને સહાયકો સુદ્ધાં આપણી આસપાસ ખરાબ વાતાવરણ ફેલાવે છે."

"ઈ. સ. ૧૮૮૮ માં અમેરિકાનાં દક્ષિણનાં સમસ્ત સંસ્થાનોમાં પુષ્કળ ભય ફેલાયો હતો. આથી આ સમયે જેકસન વિલમાં 'યલો ફિવર' ચાલતો હતો તે દક્ષિણના સમસ્ત કસ્બાઓ અને ગામોમાં પ્રસાર પામ્યો હતો. એકાદ બળતી નાટકશાળામાં, એકાદ વહાણમાં અથવા ધાસ્તીથી નાસતી સેનામાં ભયનો જે નિયમ વ્યક્ત થાય છે તેજ નિયમ તે પ્રદેશમાં નાના પ્રમાણમાં પ્રદર્શિત થયો. આવા પ્રસંગે બહાદૂર માણસો એકદમ કાયર બની જાય છે; શાણા માણસો મૂર્ખ બને છે અને દયાળુ માણસો નિર્દય બની જાય છે. ખરેખર 'યલો ફિવર'ના ભયની નિવૃત્તિને માટે કાંઇક કરવું જોઇએ."

એક સુપ્રસિદ્ધ પ્રમાણભૂત વૈદ્ય જણાવે છે કે "ક્ષય એ ચેપી

રોગ નથી પણ અનેક શતાબ્દિઓના ભય, ચિંતા અને ગભરાટને લીધે તે હમણાં ચેપી રોગ બનવાની તૈયારીમાં છે! નિઃશંક ઘણાં માણસોનાં મનમાં નિરંતર ભય રહેતો હોવાથી તેમનાં શરીર નિર્બળ બની જાય છે અને તેથી તેમને આ ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડે છે. ડૉ૦ લુમિસ ક્ષયને મલિનતાસ્રાવયુકત ચેપી રોગોના વર્ગમાં મૂકે છે અને ભય તેને વિશેષ ચેપી બનાવે છે.

રશિયામાં થોડા સમય પર જે કૉલેરા ફાટી નીકળ્યો હતો તે, લોકો પર—ખાસ કરીને અજ્ઞાન વર્ગો પર—ભય અથવા ધાસ્તી કેવી ભયંકર અસર કરે છે તેનો સારો દાખલો પૂરો પાડે છે. કૉલેરાનાં બાહ્ય લક્ષણોવાળા જે ઘણા લોકોને દવાખાનાંઓમાં લઈ જવામાં આવતા હતા તેઓ તપાસને અંતે ભય સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પીડાતા જણાતા ન હતા. તેમનામાં વસ્તુતઃ ખુદ કૉલેરાનું એક પણ સ્થૂલ ચિહ્ન ન હતું. સેંટપિટર્સબર્ગના સુબાને લોકોની ધાસ્તી ટાળવાને માટે એક ઢંઢેરો બહાર પાડવાની ફરજ પડી હતી. જેમને ખરો કૉલેરા લાગુ પડતો હતો તેઓ પણ તે રોગથી પંદર મિનિટમાં મરણ પામતા હતા. નિઃશંક તે રોગના ભયે તેમના શરીરની સ્વાભાવિક શકિત ઘટાડીને તેની ભયંકરતા વધારી હતી અને વહેલું મૃત્યુ આણ્યું હતું.

જગતમાં ચીના સિવાય સર્વ લોકોના ધર્મગ્રંથો ભયને ઘણું મહત્ત્વ આપે છે. અસંખ્યવાર જેમ તેનો ગૃહવ્યવસ્થાને માટે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, તેમ તેનો આધ્યાત્મિક અંકુશને માટે પણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આપણા કહેવાતા "ખ્રિસ્તીપણા" નો ઘણો ભાગ માત્ર નામનો છે. મૂર્તિપૂજક યુરોપના વહેમો ખ્રિસ્તી ધર્મના ઉપદેશોની સાથે મિશ્રિત થયા છે અને એ પ્રકારે સાધારણ માણસોને ભયભીત કરવાને માટે ભયને દૃઢીભૂત કરવામાં આવ્યો છે.

જૂના જમાનાના ઉપદેશકો અનંત શિક્ષા અને અક્ષમ્ય પાપ વિષે વ્યાખ્યાન આપીને શ્રોતાઓના મનમાં કેવા ભયંકર વિચારો દાખલ કરે છે તેનો વિચાર કરો! એક બાળકના મનમાં આવા ભયાનક વિચારો દાખલ કરવાનું પરિણામ શું આવે તેનો વિચાર કરો!

મૃત્યુ પછી શિક્ષા થવાના ભયથી પુષ્કળ માણસોનું સુખ નષ્ટ થયું છે. મેં એવી માતાઓ જોઇ છે કે જે તેમના પુત્રો કે પુત્રીઓ અનંત શિક્ષાનો સિદ્ધાંત સ્વીકારતી નહિ તેથી ઘણાં વર્ષો સુધી દુઃખી રહી હતી. ઈશ્વર પોતાનાં બાળકોને સુખ-શાંતિ આપવામાં

નિષ્ફળ થશે એમ આ બાઈનાં સંતાનો માની શકતાં નહિ તેથી એ બાઈ દુઃખી રહેતી હતી.

અનંત શિક્ષા અને નરકાગ્નિના જૂના સિદ્ધાંતોએ પ્રાથમિક પ્યુરિટનો અને તેમના વંશજોને દુઃખ, ચિંતા અને નિર્મૂળ અનુતાપના કેટલા ઊંડા ઉદધિમાં નાખ્યા હતા તે કોણ કહી શકે એમ છે ? નિઃશંક, જૂના જમાનાના ધર્માચાર્યો અંતઃકરણપૂર્વક માનતા હતા કે અપરાધના અટકાવને માટે ભયનું શસ્ત્ર વાપરવામાં તેઓ વાજબી હતા અને નિઃશંક ઘણા માણસો અનંત શિક્ષાના ભયથી મહાન અપરાધો કરતાં અટકયા છે; પરંતુ આ ભયંકર સૂચનાઓએ સજ્જનોને જે હાનિ કરી છે અને જે ત્રાસજનક દુઃખ આપ્યું છે તેનું અનુમાન કોણ કરી શકે તેમ છે ? ધર્માચાર્યોએ સર્વ યુગોમાં જેટલો ભાર પાપનાં ભયંકર પરિણામો ઉપર મૂકયો છે તેટલો ભાર જો તેમણે પ્રેમની સુધારો કરવાની અને પુનરુદ્ધાર કરવાની શકિત ઉપર મૂકયો હોત તો આજે જગતની ઘણી વિશેષ પ્રગતિ થઇ હોત અને લોકો તેમની ખરાબમાં ખરાબ શૃંખલામાંથી, તેમના મહાનમાં મહાન શત્રુ–ભય–ના પંજામાંથી મુકત થયા હોત.

ઘણા લોકો દૃશ્ય કે અદૃશ્ય જગતમાંની કોઇ મોટી કે નાની આપત્તિના ડરથી બીતા ફરે છે. લક્ષાવધિ માણસો સર્વ પ્રકારના મૂર્ખતાભરેલા વહેમોથી બંધાયેલા હોય છે. હજી આપણે વંશપરંપરાગત દંતકથાઓ, ચમત્કારો અને કામિયાની વાતોથી અને ભૂતો, ભયો તથા સદ્‌ભાગ્ય અને દુર્ભાગ્યને લગતી વંશપરંપરાગત ગપસપોથી મોહ પામ્યા કરીએ છીએ. જે વિચારો અજ્ઞાનમાંથી જન્મ્યા છે અને જેમને શિક્ષણ તથા વિજ્ઞાને દીર્ઘકાળથી ગ્રામ્ય સંસ્કૃતિ તથા જંગલીપણાની મિથ્યા કલ્પના તરીકે ફેંકી દીધા છે તે વિચારોના હજી આપણે દાસ છીએ !

જેઓ મૂર્ખતાભરેલા વહેમોને હસી કાઢવાનો આડંબર કરે છે એવા ઘણા માણસોની ઉપર સુદ્ધાં અજ્ઞાત રીતે તેમની અસર થાય છે ! દાખલા તરીકે યુરોપ–અમેરિકામાં કેટલા બધા સુશિક્ષિત માણસો ઉપર શુક્રવાર તથા તેરના આંકડા સંબંધી વહેમો અસર કરે છે ! દશ વર્ષનું બાળક પણ એટલું મૂર્ખ હોવાનો સંભવ જણાતો નથી કે માત્ર આંકડાઓમાં તેને હાનિ કરવાની કાંઇ શક્તિ છે એમ માને; છતાં પુખ્ત વયનાં સ્ત્રીપુરુષો તેમને કોઇક ખરેખરી હાનિકારક વસ્તુ માનીને તેમનાથી ડરે છે ! કેટલીક હૉટેલોમાં તેરમા નંબરનો ઓરડો હોતો નથી. કારણ કે લોકો તે ભાડે રાખતા નથી; અને ઘણા

માણુસો પોતાનાં મકાનો પર તેરમો નંબર લખવા દેતા નથી. તેઓ તેરને બદલે સાડાબાર લખે છે!

એક જડ ચિહ્ન અથવા યાંત્રિક અંકો કે જે અનેક યુગોમાં એક વાળ જેટલા પણ ખસી શકતા નથી તેઓ માનવપ્રાણીઓને આંદોલિત કરી શકે અથવા તેમના ભાગ્યની સાથે લેશ પણ સંબંધ ધરાવી શકે એ શું શક્ય છે? જો તેરનો અંક માનવપ્રાણી ઉપર અસર કરી શકે તો તે શી રીતે અસર કરે છે? કારણ વિના તો અસર હોઇ શકેજ નહિ. શું અંકો હાલી શકે છે? તેમનામાં કાંઇ જીવન–કાંઇ જુસ્સો રહેલો છે? તેઓ કોઇ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરી શકે છે? તેઓ કાંઇ જાણે છે? તેમનામાં કાંઇ જ્ઞાન છે? તેમનું સિદ્ધ કરેલું કોઇ કાર્ય કોઇએ કદી પણ જોયું છે?

નટો અને ગાયકો એક વર્ગ તરીકે–ખાસ કરીને તેમના વહેમીપણાને માટે–પ્રસિદ્ધ છે. તેરના અંક સંબંધી વહેમ પ્રત્યેના તેમના દાસત્વનો એક રમુજી દાખલો થોડા વખત પર ન્યુયૉર્કમાં બન્યો હતો.

મન્હટ્ટન ઑપેરા હાઉસનો ઇટાલિયન ડાયરેકટર સિનોર કૅમ્પેનિની ઘણા ઉત્તમ ગાયકોને લઇને નૉર્થ જર્મન લૉઇડ કંપનીની સ્ટીમર 'કયસર વિલ્હેલ્મ ડર ગ્રૉસ' મારફતે ૧૩ મી ઑકટોબરે ન્યુયૉર્કના બારામાં આવ્યો. મન્હટ્ટન ઑપેરા હાઉસના ઇમ્પ્રેસારિયો ઑસ્કાર હૅમરસ્ટીને બહુએ વિનતિ કરી, પરંતુ ડાયરેકટર કે ગાયકો પૈકી કોઇ નીચે ઉતરવાને સંમત થયા નહિ. કારણ કે તેમણે જણાવ્યું કે તેરમી તારીખે નીચે ઉતરીને દુર્ભાગ્યનો સંભવ વહોરી લેવાની તેમની હિંમત થતી ન હતી!

કૅમ્પેનિનીએ એક છાપાના પ્રતિનિધિને કહ્યું કે "નિઃશંક આ એક વિચિત્ર વાત છે, પરંતુ ઘણા ઇટાલિયનો અને સમસ્ત કલાવિદો તેરમી તારીખે કોઇ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરતા નથી. જો ગઇ રાત્રે હું સ્ટીમર પરથી ઉતર્યો હોત તો હું બહુ દુઃખી થયો હોત અને મારી પત્ની (ઇવા ટેટ્રાઝિની) પણ બહુ દુઃખી થઈ હોત. મન્હટ્ટન ઑપેરાના ભરતીકાળની સફળતાને માટે અમે ભયભીત થયાં હોત. અમે અમારી જાતને કંપનીની સફળતાનું મહાનમાં મહાન અંગ માનતા નથી, પરંતુ અમારા દ્વારા કદાચ કંપની પર કોઇ મહાન આપત્તિ આવે એમ અમને લાગ્યું. એટલા માટે મેં કોઇ પણ વસ્તુને માટે તેરમી તારીખે ઉતરવાનું સાહસ કર્યું ન હોત."

બીજા કેટલાક માણસો સર્વદ્રષ્ટા–ભવિષ્યવેત્તાઓ–ના દાસ હોય છે. આ અજ્ઞાની લોકોની ઘાતકી ભવિષ્યવાણીઓને લીધે જે હજારો

માણુસો કંગાલ અને દુઃખી બને છે તથા હતાશ અને સાહસશૂન્ય થાય છે તેનો વિચાર કરો. મારા પરિચયનાં કેટલાંક સુશિક્ષિત સ્ત્રીપુરુષો આ મૂર્ખ ભવિષ્યવેત્તાઓની સત્તામાં સપડાયેલાં છે. તેઓ જોશી અથવા સર્વદ્રષ્ટાની સલાહ લીધા વિના કોઈ પણ મહત્ત્વનું કામ કરતાં નથી. જો તેઓ કોઇ વસ્તુ ગુમાવે તો તેઓ તત્કાળ આ લોકોની પાસે સલાહ લેવા જાય છે !

જો એક માણુસને કહેવામાં આવે કે અમુક વયે તેના ઉપર અમુક વિપત્તિ આવી પડશે; તે અમુક સમયે તેની પત્ની અને બાળકોને ગુમાવશે અથવા તે ચાળીસ વર્ષની વયે મરણુ પામશે તો તેની ઉપર કેવી અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

આમાંની ઘણી ઘટનાઓ બને તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. કારણુ કે વિચારનો આ એક શાસ્ત્રીય નિયમ છે કે, જે વસ્તુનો આપણે ઘણો ભય રાખીએ છીએ તે વસ્તુ આપણુને પ્રાપ્ત થાય છે.

લૉર્ડ બાયરનને તેની બાલ્યાવસ્થામાં એક ભવિષ્યવેત્તાએ કહ્યું હતું કે તે તેની સાડત્રીસ વર્ષની વયે મરણુ પામશે. આ વિચાર તેના મનમાં દઢીભૂત થયો અને ઉક્ત વર્ષમાં જ્યારે તે બિમાર પડ્યો ત્યારે તેણે કહ્યું કે "હું સાજો થાઉં એવી આશા નથી; આ વર્ષમાં મારૂં મૃત્યુ લખેલું છે." આવી દઢ માન્યતાએ તેની પ્રતીકાર કરવાની શક્તિનો નાશ કર્યો અને જે વ્યાધિથી તે પીડાતો હતો તેણે તેનો અંત આણ્યો. માત્ર થોડા સમય પર ન્યુયૉર્કના એક માણુસે આપઘાત કર્યો. કારણુ કે તેની જન્મપત્રિકામાં તેના જીવનના ભયંકર દિવસોથી સાવધાન રહેવાની સૂચના હતી. અમુક મહિનાની તેરમી, સત્તાવીસમી અને ત્રીસમી તારીખ, એ ઉક્ત ત્રણુ ભયંકર દિવસો હતા !

જે બાળકોની પરિચારિકા રંગીન જાતિની સ્ત્રીઓ હોય તેમની, ભૂતો જેવી કોઇ વસ્તુ નથી એવી ખાત્રી કરવી અશક્ય છે. તેઓ અંધકારમય સ્થળને સર્વ પ્રકારનાં ભૂતોથી ભરેલું માને છે; અને જો તેઓ એકલાં અંધકારમય સ્થાનમાં જવાની હિંમત કરશે તો ભૂત તેમને લઇ જશે એમ તેઓ ધારે છે. દક્ષિણુના ઘણા શ્વેતાંગો તેમની રંગીન જાતિની પરિચારિકાઓ તરફથી મળેલા વહેમોથી ભરપૂર હોય છે.

જે મૂર્ખતાભરેલા અને અજ્ઞાનમય વહેમો માત્ર જંગલી લોકો અને ઉચ્ચતર જાતિના અશિક્ષિત લોકોનેજ નહિ, પરંતુ સમગ્ર જગતના લક્ષાવધિ સુશિક્ષિત લોકોને પણુ પ્રતિબદ્ધ કરે છે અને અવનતિમાં રાખે છે તેમનું વર્ણુન કરવા જઇએ તો એક ગ્રંથ ભરાય ! હમેશાં અને પ્રત્યેક સ્થળે અજ્ઞાનની સાથે વહેમો રહેલા હોય છે. એક પ્રજા જેમ વિશેષ અજ્ઞાન હોય છે તેમ તે

અધિક વહેમી હોય છે; અને લોકો જેમ વિશેષ બુદ્ધિમાન અને શિક્ષિત બને છે તેમ તેઓ વહેમી વિચારોમાંથી અધિક મુકત થાય છે.

સઘળી ભૂલો કઠિનતાથી જાય છે, પરંતુ આજની શાળાઓ અને પાઠશાળાઓ, સામયિક પત્રો અને વર્તમાનપત્રો પુષ્કળ વહેમોનો નાશ કરે છે. જ્યારે એક તરુણ વિદ્યાર્થી સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરવા અને પોતાની આંખો ઉઘાડવા માંડે છે ત્યારે તે પોતાના જૂના ભયો અને વહેમોને અજ્ઞાનનું પરિણામ માને છે અને ત્યાર પછી તેમની અસર ગ્રહણ કરતાં લજ્જિત થાય છે.

વહેમ ખરા નથી, પરંતુ તે માત્ર કલ્પનાની સૃષ્ટિ છે–વિકૃત મનનાં આલેખેલાં ચિત્ર છે–એમ માનવું એ વહેમ ટાળવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે. જે મન સંપૂર્ણ નીરોગી હોય છે તે ભયને ઓળખતું નથી.

જો ભયનાં સમસ્ત સ્વરૂપોને મનુષ્યના મનમાંથી દૂર કરવામાં આવે તો સંસ્કૃતિની કૂદકે અને ભુસ્કે પ્રગતિ થાય. આ ભયાનક પિશાચ ઘણા માણસોને અવનતિમાં રાખે છે. એ માનવજીવનમાં કોઇ પણ ખરી વસ્તુ કરતાં વિશેષ સંકટ, વિશેષ હાનિ, વિશેષ દુર્ભાગ્ય, વિશેષ નિષ્ફળતાને જન્મ આપે છે અને અધિક ખરા ગુલામો બનાવે છે. આ રાક્ષસ માનવજાતિ ઉપર ભયંકર સત્તા ભોગવે છે અને તે છતાં પણ આપણા બીજા કોઈ પણ માનસિક શત્રુ અથવા આપણી શાંતિ અને સુખના શત્રુને જેટલી સરળતાથી જીતી શકાય છે તેટલીજ સરળતાથી તેને પણ જીતી શકાય છે અને આપણાં જીવનમાંથી દૂર કરી શકાય છે.

તત્ત્વજ્ઞાન આપણને શીખવે છે કે આપણે પોતેજ આપણા ભાગ્યના સ્વામી છીએ; અને આપણે આપણી ઉન્નતિ અથવા સુખના કોઇ પણ શત્રુને વિરોધી વિચારોથી નષ્ટ કરી શકીએ છીએ. તે આપણને શીખવે છે કે વિશ્વમાં સંકટ મોકલનારી કોઇ પણ મહાશકિત નથી; પરંતુ ઉલટી એવી એક મહાન સર્ગશકિત છે કે જે આપણને ધારણ કરે છે; આપણું સંરક્ષણ કરે છે અને જે જે સંપત્તિ, આબાદી, સુખ અને વૈભવ ગ્રહણ કરવાને આપણે આપણાં મનોને ખુલ્લાં મૂકીએ છીએ તે સર્વ આપણને અર્પણ કરે છે.

આગામી મનુષ્ય કોઇ પણ પ્રકારના વહેમોથી પ્રતિબદ્ધ થશે નહિ અથવા અવનતિમાં રહેશે નહિ. તે બિલકુલ ભયભીત થશે નહિ. કારણકે તે એવું જ્ઞાન ધરાવશે કે સમસ્ત ભયો માત્ર છાયા-રૂપ છે; અવ્યવસ્થિત કલ્પનાશકિતની સૃષ્ટિ છે; અજ્ઞાનનાં સંતાનો છે; તેમનું ખરૂં જીવનજ નથી.

प्रकरण १५ मुं–क्रोध विरुद्ध आत्मसंयम

મિસિસ ઑલિફંટ જણાવે છે કે " મારી સમક્ષ સિદ્ધ કરી આપો કે તમે આત્મસંયમ કરી શકો છો; એટલે હું કહીશ કે તમે શિક્ષિત મનુષ્ય છો; અને આત્મસંયમ વિના બીજું સર્વ શિક્ષણ લગભગ નિષ્ફળ છે."

એક માણસ જ્યારે પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખી શકતો ન હોય ત્યારે તે કોઇ મોટું કાર્ય કરવાની આશા રાખી શકે નહિ.

ઉચ્ચ મહત્ત્વાકાંક્ષા, અસાધારણ શક્તિ અને મહાન પાંડિત્ય ધરાવનાર પુષ્કળ માણસોને અને પ્રત્યેક પ્રકારે મહાન આશા આપનાર માણસોને આત્મસંયમશૂન્યતાએ પાયમાલ કરી નાખ્યા છે. પ્રતિદિન વર્તમાનપત્રો આપણને એવા માણસોનો પરિચય કરાવે છે કે જેઓ ક્રોધાવેશને વશ થઇ જીવલેણ પ્રહાર કરે છે અથવા ઘાતકી ગોળી છોડે છે; જેથી તેમનો એકાદ મિત્ર અથવા તેમનાં પોતાનાં જીવનો કિંવા સ્વતંત્રતા નષ્ટ થાય છે.

કારાગૃહોમાં પડેલા કંગાલ કેદીઓને પૂછો કે, ક્રોધી સ્વભાવથી તેમને કેટલી હાનિ થઇ છે? આવા દુર્ભાગી માણસોમાંના કેટલા બધાએ માત્ર એક ક્ષણજ રહ્યો હોત એવા ક્રોધથી જીવનપર્યંત પોતાની સ્વતંત્રતા ગુમાવી છે! ઘાતકી ગોળીબાર કરવામાં આવ્યો, એક ક્ષણમાં ચાંપ દબાવવામાં આવી, પરંતુ મિત્ર કદી પણ પુનઃ આવ્યો નહિ અને અપરાધ અનપરાધ બની શકયો નહિ.

અહો, ગુસ્સાથી ઉકળી જઇને કેટલાં બધાં શોકજનક કાર્યો કરવામાં આવ્યાં છે! ઘણાં માણસોએ ક્ષણભર મિજાજ ખોઇ દઇને સારૂં પદ, સમગ્ર જીવનની સંધિ ગુમાવી દીધી છે. તેમણે એક ક્ષણના ક્રોધાવેશમાં કદાચ પોતાના પ્રસ્તુત પદ પર આરૂઢ થવામાં વર્ષોનાં વર્ષો સુધી કરેલું કામ અને મેળવેલો અનુભવ ફેંકી દીધો છે.

હું એક અતિ સમર્થ અધિપતિને ઓળખું છું કે જેણે દેશના ઉત્તમોત્તમ અને મોટામાં મોટાં દૈનિક પત્રોની ઑફીસોમાં શ્રેષ્ઠ પદો ભોગવ્યાં છે. તે ઘણા વિષયો ઉપર પ્રબળ અને ઉત્તમ રીતે લખી

શકે છે; તે ઇતિહાસનું ઘણું સારૂં જ્ઞાન ધરાવે છે; તે માયાળુ અને મૃદુ હૃદયનો માણસ હોઇ તંગીમાં સપડાયેલા કોઇ પણ માણસને માટે ગમે તે કરવાને તત્પર હોય છે; અને તે છતાં તે પોતાના ક્રોધી સ્વભાવને લીધે પ્રાયઃ સંપૂર્ણ નિષ્ફળ થયો છે. જે પદ મેળવતાં તેને વર્ષો થયાં હોય તે પદનો ત્યાગ એક ક્ષણના ગુસ્સાથી કરતાં તે અચકાતો નથી. આ માણસ જાણે છે કે, તે સર્વોત્તમ શક્તિ ધરાવવા છતાં પણ અનેક જગ્યાએ અથડાયો છે; તે ભાગ્યેજ પોતાના કુટુંબનું પોષણ કરી શકે છે અને તે ક્રોધી સ્વભાવનો પોતે દાસ છે એવી પ્રતીતિ સહિત જીવન ગાળે છે!

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે ક્રોધી સ્વભાવના ભોગોને ગોથાં ખાતા અને અનેક મહિનાઓમાં અથવા કદાચ તેમના આખા જીવનમાં તેમણે જે મેળવ્યું હોય તે સર્વ થોડી ક્ષણોમાં ગુમાવી દેતા જોઇએ છીએ. તેઓ નિરંતર ચઢે છે અને પાછા પડે છે.

હું કેટલાક એવા વૃદ્ધ માણસોને ઓળખું છું કે જેમની સમગ્ર કારકિર્દી તેમના ગરમ સ્વભાવને લીધે સંકુચિત થઇ ગઇ છે. જે માણસોની સાથે તેમને મનભેદ પડ્યો હોય તેમને "એ વાત સંભળાવ્યા વિના" તેઓ રહી શકતા નહિ. તેમના હિતને ગમે તેટલું નુકસાન થતું હોય અથવા તેમને ગમે તેટલો ભોગ આપવો પડતો હોય; તોપણ તેઓ પોતાની લૂલી (જીભ) અને પોતાના ગુસ્સાને નિરંકુશ છોડી દીધા વિના રહેતા નહિ.

જ્યારે તમે ગુસ્સામાં હો ત્યારે સામા માણસને "એ વાત સંભળાવવી" એ કામ બહુ મોંઘું પડી જાય છે.

મારા પરિચયના એક બહુ સમર્થ વ્યાપારીએ પોતે જ્યારે ગુસ્સામાં હોય ત્યારે લોકોને રોકડું પરખાવવાની પોતાની ટેવથી પોતાની કીર્તિ અને પોતાના વ્યાપારને પાયમાલ કરી નાખ્યાં છે. જ્યારે તે ગુસ્સે થાય છે ત્યારે ગમે તેવી નીચ કે હલકી વાત કહેતાં તે અચકાતો નથી. તે લોકોને ફાવે તેવાં વિશેષણો લગાડે છે; તે ભાન ભૂલીને બખાળે છે; તે પોતાના નોકરને પોતાને ત્યાંથી હાંકી કાઢે છે. કાંઇક જુસ્સો કે શકિતવાળા માણસને રાખવો તેને માટે પ્રાયઃ અશક્ય થઈ પડે છે.

મેં જોયું છે કે ક્રોધ કે ગુસ્સાના પંજામાં સપડાયેલા લોકો, માણસો કરતાં રાક્ષસોની પેઠે વિશેષ વર્તે છે. એક એવો માણસ મારા સ્મરણમાં છે કે જે જ્યારે પોતાના ભયંકર ગુસ્સાને વશ થતો ત્યારે જે જે વસ્તુ તેના હાથમાં આવે તે તે વસ્તુને ભાંગી

નાખતો અને જે માણસ તેના માર્ગમાં આવે અથવા તેને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરે તેને ખરાબમાં ખરાબ ગાળો ભાંડતો! ગુસ્સામાં હોય ત્યારે મેં તેને પશુઓને લાકડીના પ્રહારથી પ્રાયઃ મારી નાખતાં જોયો છે! તેની આંખો દિવાના માણસની આંખોની પેઠે ફાટી જતી અને તેનો પરિચય ધરાવનારાં માણસો પોતાનાં જીવન બચાવવાને માટે નાસી જતાં! તે તેટલા વખતને માટે દિવાનો બની જતો અને તે જ્યારે ક્રોધરૂપી રાક્ષસના પંજામાં હોય ત્યારે પોતે શું કરે છે તેનો તેને લેશ પણ વિચાર રહેતો નહિ. જ્યારે તેનો ક્રોધ ઉતરી જતો ત્યારે તે મજબૂત માણસ હોવા છતાં દીર્ઘ કાળ સુધી સંપૂર્ણ થાકેલો રહેતો!

નિરંકુશ ક્રોધને વશ થયેલો માણસ વસ્તુતઃ તેટલા સમયપર્યંત દિવાનો હોય છે. તે તેની અંદર રહેલા રાક્ષસના તાબામાં હોય છે. જે માણસ પોતાનાં કાર્યોને સંપૂર્ણ અંકુશમાં રાખી શકતો નથી તે ગાંડો નથી એમ કહી શકાય નહિ. જ્યારે તે નિરંકુશ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે એવાં કામો કરે છે કે જેને માટે તે પોતાના સમગ્ર જીવન દરમિયાન શોક કરે છે. ગરમ મિજાજ અને અસંયમને લીધે ઘણા માણસોનાં જીવનો દોષમય, અશાંત અને અવર્ણનીય સંતાપો તથા દુઃખોથી ભરેલાં બની ગયાં છે.

સમસ્ત દુષ્ટ મનોવૃત્તિઓએ–ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, વૈર અને તિરસ્કારે–માનવજીવનોની કેવી પાયમાલી કરી છે તેનું ચિત્ર કયો લેખક કે કલાવિદ્ કદી પણ આલેખી શકે એમ છે? એક માણસ એક કાલ્પનિક શત્રુ પર વૈર લેવાનો નિશ્ચય–આવેશ–ઘણાં વર્ષો સુધી ધરાવે અને તે માટે સંધિની રાહ જોયા કરે તેની અસર તેના ચારિત્ર્ય પર કેવી થાય તેનો વિચાર કરો.

અત્યંત ક્રોધ કરવાથી મનુષ્યના શરીરને અને મનને કેટલી હાનિ થાય તેનો વિચાર કરો. મનુષ્યને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ઘણાં અઠવાડીઆં સુધી સખ્ત કામ કરવાથી જેટલી હાનિ થાય તે કરતાં ઘણી વિશેષ હાનિ તેને એક વાર ગુસ્સો કરવાથી થાય છે.

અને જો તમારાથી બની શકે તો પાછળથી જે ભયંકર દુઃખ થાય છે; જે લજ્જા ઉત્પન્ન થાય છે; જે પશ્ચાત્તાપ અને ખેદ થાય છે; જે સ્વમાનની હાનિ થાય છે અને માણસ જ્યારે શુદ્ધિમાં આવે અને બનેલી ઘટનાની પ્રતીતિ કરે ત્યારે તેની મૃદુ લાગણીઓને જે ધક્કો પહોંચે છે તેની કલ્પના કરો.

મદ્યપાન કરતાં ક્રોધથી મનુષ્યના શરીરને અને ચારિત્ર્યને

વિશેષ હાનિ થાય છે. મદ્યપાન કરતાં તિરસ્કાર નિષ્કલંક જીવન ઉપર વિશેષ ખરાબ કલંકો લગાડે છે. ઈર્ષ્યા, વૈર, ક્રોધ, નિરંકુશ શોક, એથી શરીરને જેટલી હાનિ થાય છે તેટલી હાનિ ઘણાં વર્ષો સુધી ખૂબ બીડી પીવાથી થતી નથી. ચિંતા, ખિન્નતા અને દોષ-દૃષ્ટિ શરીરમાં તમાકુ કરતાં પણ ભયંકર વિષ દાખલ કરે છે.

"થોડા સમય પર ઘણા માણસોના મનમાં ક્રોધાગ્નિ સળગવાથી તેઓ આજે ખરાબ સ્થિતિમાં છે."

નિઃશંક, નિરંકુશ સ્વભાવથી ઘણા માણસોનાં જીવન ટુંકાં થઇ જાય છે. કેટલાક માણસો એટલા બધા ક્રૂર થાય છે કે તેઓ પાછળ-થી કલાકોના કલાકો સુધી ધ્રૂજે છે અને કામધંધાને માટે સંપૂર્ણ નાલાયક બની જાય છે.

મારા પરિચયનું એક આખું કુટુંબ ક્રોધપૂર્વક કલહ કરી પોતાની શારીરિક સ્થિતિ પાયમાલ કરી નાખે છે અને બિમાર પડે છે. તે કુટુંબનાં માણસો ઉગ્ર ક્રોધથી એકબીજાને ગાત્રભંગ કરી નાખે છે. અલ્પ સમયમાં તેમનાં વદનો ફેરવાઇ જાય છે. આવેશને વશ થઇ તેઓ રાક્ષસોની પેઠે લડે છે. આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે આવા કલહ, આવી નિંદા, આવી દોષદૃષ્ટિ અને આવી તકરારનું પરિણામ માત્ર એકજ આવી શકે છે અને આવાં કારણો સુખ ઉત્પન્ન કરે એ કેવળ અશક્ય છે.

કેટલા બધા માણસોએ નિરંકુશ આવેશને વશ થઈ તેમના પોતાના કુટુંબના એવા માણસોને અને એવા મિત્રોને મારી નાખ્યા છે કે જેમને દશ મિનિટ પૂર્વે ઇજા કરવાને તેઓ કોઇ પણ વસ્તુથી લલચાઇ શક્યા ન હોત! જે લોકો સ્વભાવથી સજ્જન હોય છે તેઓ પણ ક્રોધથી અંધ બની જાય છે ત્યારે રાક્ષસી ગુન્હા કરે છે.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી એટલી બધી ક્રોધાંધ બની જાય છે કે તેનો ગુસ્સો ઉતરી ગયા પછી તે સંપૂર્ણ થાકી જાય છે; દિવસોના દિવસો સુધી તે બાળકના જેવી નિર્બળ રહે છે અને કોઈ ભયંકર સંકટમાંથી પસાર થઇ હોય એવી દેખાય છે. ક્રોધને વશ થયા પછી હમેશાં તેના મસ્તકમાં ભયંકર વેદના થાય છે અથવા તેને કોઇ બીજા પ્રકારનું શારીરિક દુઃખ થાય છે.

તીવ્ર ઈર્ષ્યા જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહને કેવો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે અને તેનો ભોગ ઘણી વાર દીર્ઘ કાળપર્યંત કેવો અશક્ત રહે છે તે વૈદ્યો સારી રીતે જાણે છે. મગજમાં આ ભયંકર રાક્ષસનો અમલ રહેવાથી માત્ર એકજ વર્ષમાં એક સ્ત્રીને એટલી ફેરવાઇ

ગયેલી મેં જોઇ છે કે તેના મિત્રો ભાગ્યેજ તેને ઓળખી શકતા હતા.

ઈર્ષ્યા જ્યારે એક વાર માણસને પોતાના પંજામાં લે છે ત્યારે તે જીવનના સમગ્ર દૃશ્યને ફેરવી નાખે છે અને તેને પોતાનો રંગ અર્પણ કરે છે. પ્રત્યેક વસ્તુ આ દાહક વૃત્તિનો રંગ ધારણ કરે છે. મનુષ્યની વિચારશક્તિ મંદ પડી જાય છે અને તે સંપૂર્ણ આ રાક્ષસના પંજામાં સપડાઇ જાય છે. આ ભયંકર માનસિક શત્રુનું સંયોજન કરવાથી મગજની રચના પણ બદલાઇ જાય છે.

વારંવાર આપણા સાંભળવામાં આવે છે કે લોકો ક્રોધાવેશમાં આવી જઇ મરણ પામે છે! ગમે તે કારણથી એકાએક ઉગ્ર ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓને એટલો સખ્ત ધક્કો પહોંચે છે કે તેથી કોઇ વાર હૃદય-ખાસ કરીને તે નબળું હોય ત્યારે-બંધ પડી જાય છે. બહુ ક્રોધ કરવાથી ઘણી વાર મગજે લોહી ચઢવાનો રોગ થાય છે. ક્રોધ ભયંકર વિષ ઉત્પન્ન કરે છે અને સર્વ પ્રકારની ખરાબી કરે છે.

આપણે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર અથવા વૈરવૃત્તિ ધારણ કરવાથી ઘણી વાર લજ્જા અને સ્વમાનહાનિજનક યાતનાઓ સહન કરીએ છીએ; પરંતુ તે આપણાં શરીર અને મનને જે શાશ્વત હાનિ કરે છે તે આપણે જાણતા નથી.

નિરંકુશ આવેશ શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન તત્ત્વોમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરે છે અને ભયંકર વિષોને જન્મ આપે છે. માનસિક બળો મૂક હોવાથી તેમનામાં કેટલી પ્રચંડ શક્તિ હોય છે તે આપણે જાણતા નથી. સર્વ પ્રકારનાં શારીરિક દુઃખો એ કોઇક શારીરિક અવ્યવસ્થાનું પરિણામ છે; એમ માનવાને આપણે એટલા બધા ટેવાઈ ગયા છીએ અને તેઓ દવા આદિ ઉપાયોથીજ નિવૃત્ત થાય છે; એવી આપણી એટલી દૃઢ માન્યતા થઇ ગયેલી હોય છે કે તેના ખરા કારણરૂપ માનસિક અવ્યવસ્થા અથવા અશાંતિને લીધે તે ઉપજે છે એમ આપણે માનીજ શકતા નથી.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, ઉગ્ર ક્રોધ હૃદય ઉપર તરતજ અસર કરે છે અને માનસિક શાસ્ત્રવેત્તાઓને ક્રોધ કર્યા પછી તરતજ રક્તમાં વિષ જણાયું છે. સમસ્ત આવેશનાં તોફાનો-ભય, ચિંતા, ઈર્ષ્યા અથવા વૈરવૃત્તિનાં તોફાનો-પસાર થઇ ગયા પછી આપણે અત્યંત થાકી જઇએ છીએ અને હતાશ થઇ જઇએ છીએ તેનું કારણ આજ છે. તેઓ જે માનસિક વિષ ઉત્પન્ન કરે છે અને મગજ તથા રક્તમાં જે બીજાં હાનિકારક તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે તેને લીધેજ આ પ્રમાણે થાય છે.

નિરંકુશ સ્વભાવથી જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્રોને વારંવાર જે આંચકો અને ધક્કો પહોંચે છે તેથી ગમે તેવું મજબૂત શરીર પણ અંતે નષ્ટભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. તમે જ્યારે જ્યારે ક્રોધ કરો છો ત્યારે ત્યારે તમે સમસ્ત સ્વાભાવિક, શારીરિક અને માનસિક ક્રિયાઓમાં વિક્ષેપ નાખો છો. આવેશનાં તોફાનોની સામે તમારામાં રહેલી પ્રત્યેક વસ્તુ બળવો કરે છે; માનસિક દુરૂપયોગની સામે પ્રત્યેક માનસિક શક્તિ વિરોધ દર્શાવે છે.

ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓની નાજુક રચનામાં કેટલી ભયંકર હાનિ થાય છે તે જો લોકો સમજે; વાવાઝોડું થયા પછી શું થાય છે તે જેમ તેઓ જોઇ શકે છે તેમ જો તેઓ ક્રોધ દ્વારા થતી હાનિ ચર્મચક્ષુથી જોઇ શકે; તો તેઓ ગુસ્સે થવાની હિંમત કરે નહિ.

ક્રોધ દ્વારા ઉત્પન્ન થતું વિષ રક્તની સાથે ફરી સમગ્ર શરીરનાં પ્રાણકેન્દ્રોને હાનિ પહોંચાડે છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના નાજુક પરમાણુઓ અને સમસ્ત અંતરસ્થ અવયવો વિષથી દૂષિત થયેલા રક્તને લીધે નિર્બળ થઇ જાય છે.

ઘણા માણસોનું આરોગ્ય સારૂં હોતું નથી તેનું કારણ એ છે કે દૂષિત લોહીને લીધે પરમાણુઓ નિરંતર ક્ષુબ્ધ અને સંકુચિત રહે છે. શરીરમાં જ્યારે નિરંતર આ માનસિક વિષપ્રચારક ક્રિયા ચાલુ હોય ત્યારે કોઈ પણ માણસનું જીવન ઉછળતું, ઉભરાતું અને બહુ બળવાન હોતું નથી તથા તે ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ ધરાવી શકતો નથી.

નિરંકુશ ક્રોધ, ઈર્ષ્યા અથવા કોઇ પણ પ્રકારના ઉગ્ર આવેશથી નાજુક જ્ઞાનતંતુમંડળને જેટલી હાનિ થાય છે તેથી વિશેષ હાનિ બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી થતી નથી. શાંતિ, સરળતા અને સ્વસ્થતાપૂર્વક ગતિ કરવી એ મગજ અને જ્ઞાનતંતુમંડળનો ઉદ્દેશ છે અને તેઓ જ્યારે તે પ્રમાણે ગતિ કરે છે ત્યારે તેઓ પુષ્કળ સારૂં કામ કરી શકે છે અને સુખ ઉત્પન્ન કરી શકે છે; પરંતુ નાજુક સ્થૂલ યંત્રની પેઠે જ્યારે તેમને વિશેષ ગતિ આપવામાં આવે છે અથવા તેમાં યથાવત્ તેલ પૂરવામાં આવતું નથી કે તેમની ગતિને નિયમિત કરનાર મોટા ચક્ર વિના તેમને ચલાવવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ અતિ અલ્પ સમયમાં છિન્નભિન્ન થઇ જાય છે.

જે માણસ છિદ્રાન્વેષણ કરે છે અને ખિન્ન તથા ગુસ્સે થયા કરે છે, તથા જે માણસ પોતાના મિજાજને કાબૂમાં રાખી શકતો નથી તે માણસ પોતાના આવા સ્વભાવથી પોતાની જાતને કેટલી હાનિ કરે છે, પોતાના આરોગ્યનો કેવો નાશ કરે છે અને પોતાના જીવનને કેટલું ટુંકું કરી નાખે છે તેની તેને થોડીજ ખબર હોય છે.

જે માણસ પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખી શકતો નથી, જેને કબૂલ કરવું પડે છે કે તે માત્ર થોડા સમયને માટેજ મનુષ્ય હોય છે અને શેષ સમયમાં તે પશુ હોય છે; જેને સ્વીકારવું પડે છે કે તેની પશુ-વૃત્તિ ઘણી વાર નિરંકુશ બની જાય છે અને તેના માનસિક સામ્રાજ્ય-માં તોફાન કરી મૂકે છે અને પુનઃ તે પોતાની જાતને કાબુમાં લઇ શકે ત્યાં સુધી સ્વચ્છંદે વર્તે છે તે માણસની પ્રકૃતિમાં કાંઇક દોષ હોય છે.

શારીરશાસ્ત્રી ઝોપિરિસે કહ્યું હતું કે "સૉક્રેટિસના અવયવો દર્શાવે છે કે તે મૂર્ખ, પાશવ, કામી અને મદ્યસેવક હતો" અને સૉક્રેટિસના નીચલા શબ્દોથી તેના આ પૃથક્કરણને પુષ્ટિ મળી હતી કે—"સ્વભાવથી હું આ સર્વ પાપોથી યુક્ત છું અને નિરંતર સદા-ચરણી રહેવાથીજ માત્ર તે અંકુશમાં આવ્યાં અને જીતાયાં હતાં."

સ્રષ્ટાએ પ્રત્યેક માણસને દિવ્ય શક્તિ આપેલી છે જે તેના ખરાબ-માં ખરાબ આવેશને જીતી શકે છે—તેના પ્રબળ દુર્ગુણને વશ કરી શકે છે. જો તે માત્ર આ શક્તિનો વિકાસ અને ઉપયોગ કરી શકે તો તો તે કોઇ પણ દુર્ગુણનો દાસ બની શકશે નહિ.

શેક્સપિયર જણાવે છે કે "જો તમારામાં સદ્‌ગુણ ન હોય તો સદ્‌ગુણનો આડંબર કરો."

એમર્સન પણ એવાજ આશયનો નિર્દેશ કરે છે કે "જે સદ્‌ગુણ તમે પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તે સદ્‌ગુણ તમારામાં છેજ એવો આડંબર કરો.* તેને તમારા જીવનમાં મેળવી લ્યો, અને જેવી રીતે એક મહાન નટ જેનો પાઠ ભજવતો હોય તેના ચરિત્રમાં લીન થઇ જાય છે તેજ રીતે સદાચારી જીવનમાં નિમગ્ન થઇ જાઓ." તમારી દુર્બળતા ગમે તેટલી મોટી હોય અથવા તમે તે માટે ગમે તેટલો શોક કરતા હો પરંતુ જ્યાંસુધી તેના વિરોધી વિચારને અમલમાં મૂકવાની—સાંગોપાંગ તેવું જીવન ગાળવાની આદત તમને પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાંસુધી માત્ર દુર્બળતાના વિરોધી વિચારને પણ દૃઢતા અને આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરો. અપૂર્ણ અથવા દોષમિશ્રિત શક્તિ વા ગુણ ધારણ કરશો નહિ; પરંતુ સંપૂર્ણ અને ઉત્તમ શક્તિ અથવા ગુણ ધારણ કરજો. કોઈ પણ વસ્તુને માટે સમગ્ર બળથી પ્રયત્ન કરવો એ તેને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે જેટલા બળ અને આગ્રહથી

---

* બીજાને છેતરવાના ઉદ્દેશવાળો કોઇ પણ આડંબર નુકસાનકારક છે એ ભૂલવા જેવું નથી. ઉદારતાનો ગુણ ધરાવનાર બીજાઓ પ્રત્યે જેમ વર્તે છે તેમ વર્તવા માંડવું—એટલે કે ઉદારતા શરૂ કરી દેવી—કે જેથી તે છેવટે પોતાના સ્વભાવરૂપ બની રહે. એજ અર્થમાં દરેક સદ્‌ગુણનો આડંબર કરવાનું ઉપર જે જણાવ્યું છે તે સમજવું.

પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં તે આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

જો તમને ક્રોધ અને ગુસ્સો કરવાની ટેવ હોય; જો તમને લેશ પણ હરકત થતાં મિજાજ ખોઇ દેવાની આદત હોય; તો આ દુર્બળતા વિષે શોક કરવામાં અને પ્રત્યેક જણની આગળ તમારી લાચારી દર્શાવવામાં તમારા સમયનો અપવ્યય કરશો નહિ; પણ આદર્શ પુરુષને શોભે એવી શાંત, વિચારશીલ, સ્વસ્થ અને ગંભીર વર્તણુંક ધારણ કરજો. તમારી જાતને સમજાવો કે, તમે ગરમ મિજાજના, ક્રોધી અને ઉશ્કેરાઇ જાઓ એવા નથી પણ સુસ્વસ્થ છો અને તમે નાની હરકતોથી મિજાજ ખોઇ દેતા નથી. આ ગંભીર, શાંત અને સ્વસ્થ વિચાર નિરંતર ધારણ કરવાથી તમને તેવા બનવામાં કેટલી સહાય મળે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો. મતલબ કે ગમે તે થઈ જાય, વસ્તુસ્થિતિ ગમે તેટલી અડચણકર્તા અથવા ક્રોધજનક હોય, અથવા તમારી આસપાસનાં માણસો ગમે તેટલાં ઉશ્કેરાઇ ગયેલાં અથવા અસ્વસ્થ હોય તોપણ તમે તમારી શાંતિ ગુમાવશો નહિ. આપણા વિચારના પ્રકાર અને બળ દ્વારાજ આપણને આપણી ભૂત અને વર્તમાન સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ છે તો તેજ પ્રમાણે ભાવી સ્થિતિ પણ પ્રાપ્ત થશેજ થશે.

ક્રોધી સ્વભાવ ઘણે અંશે જઠરની યા મગજની નિર્બળતા, સ્વાર્થ અથવા નીચ અહંતાનું પરિણામ હોય છે અને મનુષ્યની સંજ્ઞાને પાત્ર એવો કોઈ પણ માણસ તેને વશ રહેશે નહિ.

ક્રોધ કે જે આપણા ઉત્તમોત્તમ મિત્રોને એક ક્ષણમાં આપણા શત્રુ બનાવે છે તેને નિરંકુશ છોડી દેવામાં લેશ પણ પુરુષત્વ કે શ્રેષ્ટતા રહેલી નથી.

આપણા ક્રોધયુક્ત મગજમાં જ્યારે ઉષ્ણ રક્ત ઉછળી રહે છે ત્યારે આપણી ભાવનાઓ અને આપણા શબ્દોને અંકુશમાં રાખવા કેટલા કઠિન થઈ પડે છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ; પરંતુ ક્રોધના દાસ બનવું એ કેટલું ભયંકર કામ છે તે પણ આપણે જાણીએ છીએ. ક્રોધના દાસ બનવાથી આપણો સ્વભાવ બગડી જાય છે અને આપણી કાર્યશક્તિ સંકુચિત થઈ જાય છે; એટલુંજ નહિ, પરંતુ આપણને બહુ લજ્જા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ કે જે માણસ પોતાનાં કાર્યોને અંકુશમાં રાખી શકતો નથી તેને સ્વીકારવું પડે છે કે તે તેનો પોતાનો સ્વામી નથી.

તમે થોડી મિનિટ સુધી પણ તમારા સદસદ્વિવેકબુદ્ધિના સિંહાસન પરથી નીચે ઉતરો અને તમારી પાશવ વૃત્તિને રાજ્ય કરવા દો એ તમારે માટે ભયંકર છે. ઘણા માણસો વારંવાર મિજાજ

ખોઇ દેવાની ટેવથી સદાને માટે દિવાના બની ગયા છે!

જે માણસને વિશ્વનાં સમસ્ત બળોનો સંપૂર્ણ સ્વામી બનવાને જન્મ મળ્યો છે તે પોતાના સદસદ્વિવેકબુદ્ધિના સિંહાસન પરથી ઉતરે અને પોતે તત્કાળને માટે મનુષ્ય નથી તથા પોતાનાં કાર્યોને અંકુશમાં રાખવાને અશક્ત છે એવો સ્વીકાર કરે; નીચ તથા હલકાં કામ કરે; મર્માઘાત કરનારા ઘાતકી શબ્દો બોલે અને સંપૂર્ણતઃ નિર્દોષ માણસના મગજ પર ઉપહાસનું ઉષ્ણ બાણ ફેંકે; તે માણસ કેટલો પતિત થાય છે તેનો વિચાર કરો. જે માણસ પોતાના ઉત્તમોત્તમ મિત્રને પ્રહાર કરે અથવા તેને ઘાતકી શબ્દથી મર્માઘાત કરે તે કેટલો ઉન્મત્ત છે તેનો વિચાર કરો.

ક્રોધ એ તાત્કાળિક ઉન્માદજ છે.

જે રાક્ષસને જીવન કે કીર્તિને માટે આદર નથી અને જે એક માણસને, તેના ઉત્તમોત્તમ મિત્રને એક પણ વિચાર કર્યા વિના મારી નાખવાની આજ્ઞા ફરમાવે છે એના પંજામાં જ્યારે તે હોય ત્યારે તે અવશ્ય ઉન્મત્ત હોય છે.

બાળક અનુભવથી બાળી નાખનારી ઉષ્ણ વસ્તુઓ અને કાપી નાખનારી તીક્ષ્ણ ધારવાળી વસ્તુઓથી દૂર રહેતાં શીખે છે; પરંતુ આપણું રકત શોષી લેનાર અને કેટલીક વાર દિવસો અને અઠવાડીઆંઓ પર્યંત આપણને અત્યંત વેદના આપનાર ગરમ મિજાજથી દૂર રહેવાનું ઘણા પુખ્ત વયના માણસો પણ કદી શીખતા નથી!

જે માણસે યોગ્ય વિચારપ્રણાલિ અને આત્મસંયમની ચાવી હસ્તગત કરી છે તે પોતાના શારીરિક શત્રુઓથી પોતાનું સંરક્ષણ જેવી રીતે કરી શકે છે તેવીજ રીતે તે પોતાના માનસિક શત્રુઓથી પણ પોતાનું સંરક્ષણ કરી શકે છે. તે જાણે છે કે, જ્યારે મગજ આવેશથી ગરમ બની ગયેલું હોય ત્યારે ક્રોધ અને ગુસ્સો કરી વિશેષ બળતણ નાખવાથી સારૂં પરિણામ નહિ આવે; પરંતુ શાંતિ, સ્વસ્થતા અને ગંભીરતાના વિચાર કરવાથીજ સારૂં પરિણામ આવશે અને તેથી એ મગજની ઉષ્ણતા નિવૃત્ત કરવાને માટે તે ઉપાયનુંજ અવલંબન કરે છે. વિરોધી વિચાર અતિ શીઘ્રતાથી માનસિક અગ્નિને શાંત કરી દે છે. જ્યારે આપણા પાડોશીના ઘરને આગ લાગી હોય ત્યારે આપણે અગ્નિને શાંત કરવાને માટે ઘાસલેટનો ડબ્બો લઇને જતા નથી. આપણે તેના ઉપર કેરોસીન રેડતા નથી પરંતુ પાણી રેડીએ છીએ. છતાં એક બાળક જ્યારે ગુસ્સે થયું હોય ત્યારે આપણે તેમાં બળતણ નાખીને તેનો ક્રોધાગ્નિ શાંત પાડવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ! બાળકોને યથાવત્ વિચાર કરતાં શીખવી તેમને

આત્મસંયમનું શિક્ષણ આપવાથી કેટલું દુઃખ, કેટલા ગુન્હા, કેટલી અવર્ણનીય યાતના અટકાવી શકાય !

જો આપણે એક માણસને કાદવમાં પડેલો અને બહાર નીકળવાને તરફડીઆં મારતો જોઈએ તો આપણે જરા પણ થોભ્યા વિના તેને બચાવવાને દોડી જઈએ છીએ. આપણે તેને અધિક ઉંડાણમાં હડસેલી દઈને તેના દુઃખ કે ભયમાં વૃદ્ધિ કરવાનો વિચાર કરતા નથી; પરંતુ જ્યારે એક માણુસ કોઈક પ્રકારે ગુસ્સે થાય છે ત્યારે આપણે તેનો ક્રોધાગ્નિ શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે માત્ર આગમાં બળતણ ઉમેરીએ છીએ. છતાં ગરમ મિજાજના માણસો પોતે જે કાર્ય કરવાને શક્તિમાન હોતા નથી તે કાર્ય કરવામાં તેમની જાતને અંકુશમાં રાખવામાં અને પાછળથી તેમને બહુ સંતાપ આપે એવા શબ્દો બોલતાં અને એવાં કામથી અટકવામાં જેઓ તેમને સહાય કરે છે તેમનો તેઓ ઘણી વાર આભાર માને છે.

જ્યારે તમે તમારી નિકટ એક એવા માણુસને જુઓ કે જેનો ઉગ્ર ક્રોધ ફાટવાની તૈયારીમાં હોય અને જ્યારે તમે જાણુતા હો કે તે પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખવાને પોતાનાથી બનતો ઉત્તમોત્તમ પ્રયત્ન કરે છે; ત્યારે તમે સળગી ઉઠે એવા પદાર્થો વિશેષ નાખી ભડકો કરવાને બદલે તેને સહાય કેમ કરતા નથી ?

આમ કરીને તમે તેની મોટી સેવા બજાવશો એટલુંજ નહિ પરંતુ તમે તમારી પોતાની આત્મસંયમ કરવાની શક્તિને પણ દૃઢ કરશો. જે માણુસ આત્મસંયમ કરી શકતો નથી તે હોકાયંત્ર વિનાના નાવિક જેવો છે. તે પ્રત્યેક વાયુલહરિની દયા ઉપર હોય છે. પ્રત્યેક આવેશનું તોફાન, પ્રત્યેક નિરંકુશ વિચારતરંગ તેને આમતેમ અથડાવે છે; તેને માર્ગચ્યુત કરે છે અને તેને તેના લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવા દેતો નથી.

આત્મસંયમ એ ચારિત્ર્યનું પ્રધાન અંગ છે. અત્યંત ઉશ્કેરણીના પ્રસંગે સામા માણુસ પ્રત્યે જરા પણ મિજાજ ખોયા વિના શાંતિ અને દૃઢતાપૂર્વક સીધી દૃષ્ટિથી જોવાને શક્તિમાન થવાથી આપણુને જેટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું સામર્થ્ય આપણુને બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતું નથી. તમે કોઈ કોઈ વાર નહિ, પરંતુ હમેશાં તમારી જાતના સ્વામી રહો છો એવી પ્રતીતિથી તમારા ચારિત્ર્યને જેટલી મહત્તા, બળ અને પુષ્ટિ મળે છે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળતી નથી. વિચાર ઉપર સ્વામીત્વ મેળવવાથી તમે તમારી જાતના સ્વામી બની શકો છો.

प्रकरण १६ मुं–ईश्वरी औषध–आनंदीपणुं

"આનંદીપણું એ ઈશ્વરી ઔષધ છે. પ્રત્યેક જણે તેમાં સ્નાન કરવું જોઇએ. અત્યંત ચિંતા, વ્યગ્રતા વગેરે જીવનનો સર્વ કાટ આનંદીપણાના તેલથી દૂર કરવો જોઇએ." **ઑલિવર વેન્ડેલ હૉમ્સ**

"સુખનીજ વાત કરો. જગત એટલું શોકાતુર છે કે તેને તમારા દુઃખની જરૂર નથી."

કૅલિફૉર્નિયાની એક સ્ત્રી કે જે અત્યંત દિલગીરીને લીધે નિરાશા, અનિદ્રા આદિ દુઃખોનો ભોગ થઇ પડી હતી તેણે પોતાના જીવનને ભારે બોજારૂપ બનાવનારો ઉદાસીનો ત્યાગ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. તેણે એવો નિયમ ચાલુ કર્યો કે, હસવાનો પ્રસંગ આવે કે ન આવે તોપણ તેણે દિવસમાં નિદાન ત્રણ વાર તો હસવુંજ. આ નિયમાનુસાર તેણે જરા પણ કારણ મળતાં અટ્ટહાસ્ય કરવાની ટેવ પાડી. તે પોતાના ઓરડામાં જતી અને એકલી હસતી. અલ્પ સમયમાં તેને ઉત્તમ આરોગ્ય અને પ્રબળ ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થયો અને તેના ગૃહમાં ઉલ્લાસ અને આનંદનું સામ્રાજ્ય પ્રસરી રહ્યું.

હાસ્યમાં, આનંદીપણામાં, નિરંતર નિરંકુશ ઉલ્લાસ પ્રદર્શિત કરવામાં રોગ નિવૃત્ત કરવાની કેટલી શક્તિ રહેલી છે તે જો લોકો જાણતા હોય તો વૈદ્યોનો અર્ધ ભાગ કામધંધા વિનાનો થઇ પડે.

ભોજનસમયે હાસ્યના જેવો બીજો કોઇ પણ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ નથી, એમ લાઇકર્ગસને લાગવાથી શું તેણે સ્પાર્ટન ભોજનગૃહોમાં હાસ્યના દેવની પ્રતિષ્ઠા કરી ન હતી ?

હાસ્ય એ નિઃશંક પ્રકૃતિનાં મહાનમાં મહાન ઔષધોમાંનું એક છે; તે અવ્યવસ્થિત શક્તિઓ અને ક્રિયાઓને સુવ્યવસ્થિત કરે છે; તે માનસિક સાંધાઓમાં તેલ પૂરે છે અને એક ને એક પ્રકારના સખ્ત કામ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા સંઘર્ષણને અટકાવે છે. તે આપણને મળેલી જીવનસંરક્ષક, આરોગ્યદાયક, આનંદદાયક અને સફળતાદાયક દૈવી બક્ષિસ છે.

હાસ્ય એ પવનથી ભરેલા ઉશીકાની પેઠે તમને જીવનના

રાજમાર્ગના ઢેકા અને સખ્ત સ્થાનો ઉપર આરામ આપે છે. હાસ્ય હમેશાં આરોગ્યદાયક હોય છે. તે પ્રત્યેક અસ્વાભાવિક સ્થિતિને સ્વાભાવિક બનાવે છે. તે હૃદયવેદનાઓ તથા જીવનના આઘાતોની ઔષધિ છે. તે આપણું આયુષ્ય વધારે છે. જે લોકો સારી પેઠે હસીને શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવે છે તેઓ જીવનને અત્યંત ગંભીર વસ્તુ ધારનારાઓ કરતાં અધિક આયુષ્ય ભોગવે છે.

આપણે સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવીએ એટલા માટે આપણામાં રહેલાં સ્વાભાવિક હાસ્યપ્રિય બળો છૂટાં થવાં જોઇએ. હાસ્ય એ એક પ્રકારનો વ્યાયામ છે; જે તેમને છૂટાં કરે છે અને માણસોને ઉદાસીનતામાંથી બચાવે છે.

કોઇક સ્થળે મેં એક એવા માણસની વાત વાંચી છે, કે જેના હસવાના અવયવો એટલા શિથિલ થઇ ગયા હતા કે તેનું હાસ્ય કબરમાંથી નીકળતા અવાજ જેવું લાગતું હતું. હાલના શહેરી માણસોનું જીવન પણ એટલું બધું ગંભીર બની ગયું છે કે જેને લીધે ઘણા માણસો પોતાના હસવાની શક્તિ ગુમાવી દે છે. તેઓ બળાત્કારે થોડુંક મસાણિયું સ્મિત કરે છે; પરંતુ અંતઃકરણપૂર્વક સમગ્ર શરીરને હચમચાવી નાખે એવું હાસ્ય કરવું એ તેમને માટે લગભગ અશક્ય હોય છે. તેઓ એટલી ગંભીરતાથી પૈસાની પાછળ પડેલા હોય છે; તેમનું જીવન એટલું પ્રવૃત્તિશાળી હોય છે; તેઓ યોજનાઓ ઘડવામાં એટલા બધા નિમગ્ન થઇ ગયેલા હોય છે કે તેમને હસવા માટે સમય મળતો નથી. હસવાની ટેવમાં કેટલી રોગનિવારક શક્તિ રહેલી છે; તે મગજમાંથી જાળાં કેવી રીતે બહાર કાઢી નાખે છે; ચિંતા, વ્યગ્રતા અને ધંધાના દબાણના કાંટાઓને તે કેવી રીતે દૂર કરે છે; મનમાંથી કંટાળો કેવી રીતે દૂર કરે છે; સંઘર્ષણને કેવી રીતે નિવૃત્ત કરે છે અને જીવનને કિંમતી બનાવવામાં કેવી સહાય કરે છે તે તેઓ જાણતા નથી. જે લોકોની હસવાની શક્તિ જતી રહી છે તેમને હું કહું છું કે, તમારા ઓરડામાં જઈ હસવાનો અભ્યાસ પાડો. અકડી ગયેલા સ્નાયુઓ પુનઃ સક્રિય બને એટલા માટે તમારાં ચિત્રો, રાચરચીલાં, દર્પણ કે કોઈ પણ વસ્તુ જોઇને વારંવાર જરૂર હસ્યા કરો.

લિંકન પોતાના ટેબલના એક ખૂણા પર છેલ્લામાં છેલ્લા રમુજી પુસ્તકની એક પ્રત રાખતો અને જ્યારે તે થાકતો, કંટાળતો અથવા હતાશ થતો ત્યારે તે ઉત્સાહિત થવાને માટે તે પુસ્તક કાઢીને એકાદ પ્રકરણ વાંચતો. રમુજ સારી બુદ્ધિવાળી હોય કે

સર્વથા મૂર્ખતાભરેલી હોય, પરંતુ જો તે હાસ્ય ઉપજાવતી હોય અને માણુસોને આનંદ આપતી હોય તો તે દૈવી બક્ષીસ છે.

હાસ્ય એ સફળ કારકિર્દીનું એક અતિ મહત્ત્વનું અંગ છે. જેઓ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકયા હોત એવા ઘણા માણસો આજે જીવનને અત્યંત ગંભીર ગણવાને લીધેજ નિષ્ફળતાની સમાધિમાં ઉંઘે છે. કેમકે તેમણે પોતાની આસપાસનું વાતાવરણ વિષમય અને વ્યાધિમય બનાવી દીધું છે અને પોતાની શક્તિઓને શિથિલ બનાવી દીધી છે.

લોકોને-ખાસ કરીને પોતાને અજીર્ણનો રોગ છે એવો ભય રાખનારી નાજુક સ્ત્રીઓને-આપણે ઘણી વાર એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે, તેઓ રાત્રે ભોજન કરવા અથવા મિજબાની ઉડાવવા જાય; સર્વ પ્રકારની વસ્તુઓ પેટ ભરીને ખાય અને તે છતાં તેમને પાછળથી કોઈ પ્રકારની અસ્વસ્થતા કેમ ન થાય એ વાત તેઓ સમજી શકતી નથી.

તેઓ જાણતી નથી કે, મનોવૃત્તિના ફેરફારને લીધે એમ બને છે. તેમનો વખત સારી રીતે વ્યતીત થયો છે; તેમણે આનંદનો ઉપભોગ લીધો છે. આનંદજનક વાર્તાલાપ, અટ્ટહાસ્ય ઉત્પન્ન કરનારી મશ્કરીઓ, ઉલ્લાસમય અને આનંદમય પરિસ્થિતિથી તેમની મનોવૃત્તિ સંપૂર્ણ ફેરવાઇ ગઇ અને આ સ્થિતિ તેમની પાચનક્રિયા અને શરીરના બીજા પ્રત્યેક ભાગમાં પ્રતિબિંબિત થઈ. કારણ-કે હાસ્ય અને આનંદ એ અજીર્ણના પરમ શત્રુ છે. અજીર્ણથી પીડાતા માણસના મનને તેના વ્યાધિથી પરાવૃત્ત કરનાર કોઇ પણ વસ્તુ તેની પાચનક્રિયાને સુધારે છે. ઉક્ત સ્ત્રીઓ જ્યારે પોતાના ઘરમાં પોતાની પ્રકૃતિ વિષે ચિંતા કર્યા કરતી હતી અને અન્નના પ્રત્યેક ગ્રાસની સાથે થોડો અજીર્ણનો રોગ પણ પ્રાશન કરતી હતી, ત્યારે અલબત્ત તેઓ પોતાનો ખોરાક પચાવી શકતી ન હતી. પરંતુ જ્યારે તેઓ પોતાનો સમય આનંદમાં ગાળતી ત્યારે તેઓ પોતાનું દુઃખ વિસરી જતી અને પાછળથી જ્યારે તેમને પ્રતીત થતું કે જમતાં તેમને આનંદ મળ્યો છે અને કાંઇ ઈજા થઇ નથી ત્યારે તેઓ આશ્ચર્યચકિત થઇ જતી. આ સર્વ માનસિક ક્રિયા છે.

તમારા ગૃહમાં હાસ્ય અને ગમ્મતનો ઉપાય દાખલ કરો. દવાઓને ફેંકી દો અને વૈદ્યોને પૈસા આપતા અટકો.

ડૉ૦ સૅન્ડર્સન જણાવે છે કે "ઘણી દવાઓના સંબંધમાં બને છે તેમ આનંદીપણાની રોગનિવારક શક્તિ એ શિરાસમૂહોને આપ-

વામાં આવતું કૃત્રિમ પ્રોત્સાહન નથી, અને તેથી પ્રતિક્રિયા થઇ અધિક હાનિ થતી નથી; પરંતુ આનંદીપણું શરીરને સ્વાભાવિક રીતે ખરું ચૈતન્ય આપે છે અને તેની અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચે છે. તે આંખને સતેજ બનાવે છે, વદનને આરક્ત બનાવે છે, પગમાં ચપલતા આણે છે અને જીવન ટકાવનાર સમસ્ત આંતરિક બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે. રુધિરાભિસરણ વધારે છૂટથી થાય છે; શિરા-સમૂહોમાં પ્રાણવાયુનો સંચાર થાય છે; આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને રોગનો નાશ થાય છે."

આનંદીપણાની સાથે સ્પર્ધા કરી શકે એવી કોઇ પણ ઔષધિ નથી. આનંદી, ઉત્સાહી અને હસમુખો વૈદ્ય સમસ્ત ઔષધો કરતાં વિશેષ કિંમતી છે. ખાસ કરીને દર્દી જ્યારે ભયભીત બની ગયો હોય ત્યારે વૈદ્યના આગમનથી કેવો ચમત્કાર બનેલો ઘણી વાર આપણે જોઇએ છીએ! તે ધીરજ આપે છે અને શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્મિત કરે છે તેથી દર્દીની ઉદાસી અને નિરાશા પલાયન કરી જાય છે અને ઘણી વાર તેના માનસિક પ્રોત્સાહન અને ઉત્તેજનથી સખ્ત વેદના પણ મટી જાય છે.

દર્દી આશાના એક કિરણને માટે કેટલી આતુરતાથી વૈદ્યનું મુખ નિહાળે છે!

એક પ્રોત્સાહક દૃષ્ટિપાત જેવો ચમત્કાર કરે છે તેવો ચમત્કાર કોઈ પણ ઔષધ કરી શકતું નથી.

મારા એક મિત્રને આ વાતનું સ્મરણ છે કે, જ્યારે તે બાલ્યા-વસ્થામાં હતો ત્યારે તેના કુટુંબનો વૃદ્ધ વૈદ્ય વારંવાર તેને ઘેર આવતો. તે વૈદ્ય એટલો આનંદી, સુપ્રસન્ન અને હસમુખો હતો; તેના પ્રત્યેક છિદ્રમાંથી એટલો ઉલ્લાસ વહેતો હતો કે ઉક્ત કુટુંબનાં માણુ-સોને બિમાર પડતાં શરમ આવતી હતી. તેઓ એમ ધારીને લજ્જિત થતાં હતાં કે આ શરીરરૂપી ઇશ્વરનું કાર્ય કે જે સંપૂર્ણ હોય છે તેને, આપણે નાલાયક હોઇએ તોજ થીગડાં મારવાની જરૂર પડે છે.

ઉક્ત મિત્ર જણાવે છે કે "વૈદ્યરાજ ઘરમાં પ્રવેશ કરતા કે તરતજ તેનું સમગ્ર વાતાવરણ ફેરવાઈ જતું જણાતું. શિયાળાના શીતળ દિવસે સગડી સમક્ષ તેઓ પોતાના હાથ ચોળતા ચોળતા ઓરડામાં જેનો રણકાર વાગી રહે એવું જે અટ્ટહાસ્ય કરતા તેથી અને તેમની કેવળ હાજરીથી અમને ગોળીઓ કે પ્રવાહી દવા કરતાં વિશેષ લાભ થતો. કોઇક પ્રકારે, તેમને તેડું મોકલ્યા પછી તેઓ હમણાં આવશે એવા વિચારમાત્રથી પણ અમારાં દુઃખો

ભાગી જતાં જણાતાં!"

બોસ્ટનના સૌથી વિશેષ સફળ વૈદ્યોમાંનો એક વૈદ્ય પોતાના ગ્રાહકોને બહુ થોડી દવા આપે છે. તેનું આનંદી વદન અને આનંદી સ્વભાવજ દરદીના દુઃખનું જોર ઓછું કરી નાખે છે. તે નિરાશાના સ્થાનમાં આશા, અશ્રદ્ધાના સ્થાનમાં શ્રદ્ધા અને ઉદાસીનતાના સ્થાનમાં ઉલ્લાસ સ્થાપિત કરે છે; જેથી દર્દીને તેની હાજરીથીજ દઢ પ્રોત્સાહન મળી જાય છે અને તેઓ સાજા થવાનો વિશેષ મજબૂત નિશ્ચય કરે છે.

ઘણા માણસો આનંદી બનવાની ટેવ નહિ પાડવાથી શુષ્ક, બળેલા, અરસિક અને અસ્વાભાવિક બની જાય છે. આનંદી થવાની ટેવ-પ્રત્યેક સ્થળે આનંદ અને ઉલ્લાસ ફેલાવવાની ટેવ-હસમુખા બનવાની ટેવ-એનો વિકાસ કરવાથી આપણને જેટલું ચૈતન્ય, આરોગ્ય અને સુખ થાય છે તેટલું કોઇ પણ વસ્તુથી થતું નથી.

અમેરિકાનાં સર્વ હાસ્યાત્મક ગાયનગૃહોને અને રમતગમતનાં બીજાં સ્થાનોને જે નિરંતર અધિકાધિક સફળતા પ્રાપ્ત થતી જાય છે તે માનવવ્યવસ્થામાં રમતગમતની કેટલી પ્રચંડ જરૂર છે એ દર્શાવે છે. ઘણા લોકો જાણતા નથી કે આ જરૂર કોઇ પણ પ્રકારે પૂરી પાડવી જોઇએ અને નહિ તો મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય સંકુચિત અને દોષિત બની જાય છે.*

ખરેખરૂં રમુજી નાટક જોયા પછી તમારી શારીરિક અને માનસિક રચનામાં કેટલો બધો ફેરફાર થઇ જાય છે! તમે થાક, કંટાળો, શ્રમ અને નિરાશાવાળી સ્થિતિમાં નાટક જોવા ગયા છો; તમારી સમસ્ત માનસિક શક્તિઓ થાકેલી હોય છે; તમે સ્પષ્ટ રીતે વિચાર કરી શકતા નથી; પરંતુ જ્યારે તમે ઘેર આવો છો ત્યારે તમે સંપૂર્ણ નવીન પ્રાણી બની ગયેલા હો છો!

દિવસે ગુંચવણકારક, વ્યાકુળતાજનક, સખ્ત કામ કર્યા પછી એક વ્યાપારી જ્યારે પાછો ઘેર આવે ત્યારે તેને પણ આવો અનુભવ મળી શકે. તે બાળકો સાથે નાચકૂદ અને રમતગમત કરે; કુટુંબીજનો અને મિત્રોની સાથે સાયંકાળ આનંદમાં ગાળે; વાર્તાઓ

* મુંબઇ, અમદાવાદ, ઇ૦ જેવાં મોટાં શહેરોમાં નિર્દોષ હાસ્ય ઉપજાવવાનાજ ઉદ્દેશવાળાં તેમજ ઉમદા ભાવ અને આલાપથી ભરપૂર સંગીત કરવાવાળાં હાસ્યગૃહો અને ગાયનગૃહોની કેટલી બધી તક છે?! વ્યાપારને ખાતર પણ આ કાર્ય કરનારા નીકળી આવે તો ઠીક પૈસા મેળવે.-સંપાદક

કહે અને ઠઠ્ઠામશ્કરી કરે; તેથી તેના શ્રમિત જ્ઞાનતંતુઓને વિશ્રાંતિ મળે છે અને પાછી પોતાની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવી જાય છે.

આખી રાત પ્રગાઢ નિદ્રા લેવાથી મને જેટલી શાંતિ મળી છે તેટલીજ શાંતિ મને સારી રીતે હસવાથી, નિર્દોષ વાર્તાઓ અને મશ્કરીઓ સાંભળવાથી અને મિત્રોની સાથે આનંદમાં સાંજ ગાળવાથી પ્રાપ્ત થઇ છે; અને હું આવા પ્રસંગોને નાની નાની પણ બહુ અગત્યની રજાઓ ગણું છું.

મનુષ્યને નવીન બનાવનારી, તેના મગજમાંથી નિરાશાનાં જાળાં દૂર કરનારી અને ભય, ચિંતા તથા વ્યગ્રતાને હાંકી કાઢનારી કોઇ પણ વસ્તુ કિંમતી છે.

આપણે રમુજ અને હાસ્યને ક્ષણિક વસ્તુઓ ગણવી ન જોઇએ, પરંતુ આપણા સમગ્ર ચારિત્ર્ય ઉપર દૃઢ, શાશ્વત અને શુદ્ધિકારક અસર કરનારી વસ્તુ ગણવી જોઇએ.

રમતગમત એ આપણા દૈનિક કાર્યક્રમનું એક અંગ શા માટે ન બનવું જોઇએ ? આપણી મહાન જીવનયોજનામાં તેનો પ્રવેશ શા માટે ન થવો જોઇએ ? આપણે નિર્વાહ માટે કામ કરવાનું હોય તેથી આપણે ગંભીર અને ઉદાસ શા માટે થવું જોઇએ ?

જે વસ્તુઓ આપણને ગમ્મત અને આનંદ આપે છે તેમાં બોધ અને શુદ્ધિકારક શકિત રહેલી હોય છે. ગમ્મતથી કદી પણ માણસ ભ્રષ્ટ થયો નથી પણ માણસો તેનાથી સુધર્યા છે. ગમ્મત એ મનુષ્યના હિતને માટે રોટલીના જેટલીજ આવશ્યક વસ્તુ છે.

આપણા મહાન રમુજી લેખકોએ જગતમાંથી ચિંતા અને દિલગીરી હાંકી કાઢવામાં, બોજાઓ ઘટાડવામાં, કંટાળાભરેલાં કામોમાંથી કંટાળો દૂર કરવામાં તથા નિરાશ અને ઉદાસ માણસોને આનંદિત કરવામાં મદદ કરીને જગતનું કેટલું કલ્યાણ કર્યું છે તેની ગણત્રી કોણ કરી શકે એમ છે !

હાસ્યાત્મક લેખોના એક પ્રસિદ્ધ લેખકને એક સ્ત્રી તરફથી એક પત્ર મળ્યો હતો તેમાં તેણે જણાવ્યું હતું કે 'આપના એક હાસ્યાત્મક કાવ્યે મારૂં જીવન બચાવ્યું છે !'

દુઃખી આત્માઓને શાંતિ આપનાર, શોકાતુર હૃદયો પરથી શોકનો બોજો ઉઠાવી લેનાર કોઇ પણ માણસે સંસ્કૃતિના કોઇ પણ વિધાતાના જેટલુંજ માનવજાતિનું કલ્યાણ કર્યું છે.

શારીરિક અને માનસિક લાભ કરનારી વસ્તુ તરીકે આનંદ

અને હાસ્યની પૂર્ણ કિંમત ઘણા થોડા માણસો જાણે છે. એક મહાન ફ્રેંચ શસ્ત્રવૈદ્ય જણાવે છે કે, આપણે બાળકોને હસવાની ટેવ પાડતાં શીખવવું જોઇએ. તે કહે છે કે "તમારા બાળકને આનંદી થવાને અને મોટેથી હસવાને ઉત્તેજિત કરો. સારી રીતે હસવાથી છાતી અને ફેફસાં વિશાળ થાય છે અને લોહી જોરથી ફરે છે. સહેજ ખીખી કરવાનું નહિ પરંતુ આખા ઘરમાં ગાજી રહે એવું ભારે અટ્ટહાસ્ય કરવાનું કહો."

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે માટે વ્યાપારી સિદ્ધાંતોનું શિક્ષણ લેવાનું–આપણી અમુક શક્તિઓને વિશિષ્ટ પ્રકારનું શિક્ષણ આપવાનું પરમ આવશ્યક છે; પરંતુ આનંદી થવાની ટેવ કેળવવાની જરૂર છે એમ આપણે ધારતા જણાતા નથી. છતાં બાળકને માટે આનંદી થવાની ટેવ પાડવી જેટલી આવશ્યક છે તેટલો વિદ્યાભ્યાસ પણ આવશ્યક નથી. મનને આનંદી થવાનું શિક્ષણ આપવું એ જીવન માટેની તૈયારીનું પહેલું અને આવશ્યક અંગ છે.

બુલબુલ પક્ષી જેટલી સ્વતંત્રતા અને છૂટથી પોતાનું સુમધુર ગાયન ગાઇ બીડને આનંદમય બનાવી દે છે તેટલી સ્વતંત્રતા અને છૂટથી પોતાની આંતરિક પ્રસન્નતા અને આનંદ પોતાની આસપાસ ફેલાવવાનું શિક્ષણ બાળકને આપવું, એ આપણું તેના પ્રત્યેનું પહેલું કર્તવ્ય છે. બાળકનો ગમ્મતપ્રિય સ્વભાવ દાબી દેવાથી તેની માનસિક અને નૈતિક શક્તિઓ દબાઇ જાય છે. બાળકને જો હમેશાં ગમ્મત કરતાં અટકાવવામાં આવે તો થોડા સમય પછી તેના હૃદયમાંથી આનંદ નષ્ટ થઇ જશે. બાળકો પોતાની સ્વાભાવિકતા ગુમાવી દે અને તેઓ નાનાં ડોસા–ડોસીઓ બની જાય ત્યાં સુધી તેમને નિરંતર આ કે પેલું કામ નહિ કરવાને જે માતાઓ સાવચેત કરે છે અને તેમને હસવાની કે ઘોંઘાટ કરવાની ના પાડે છે તેઓ પોતે કેટલી હાનિ કરે છે તે જાણતી નથી.

એક મહાન લેખક જણાવે છે કે "હર્ષરહિત બાળકો કદી પણ મહત્તા પ્રાપ્ત કરશે નહિ. મૉર વિનાનાં વૃક્ષો કદી પણ ફળ ધારણ કરશે નહિ." તરુણો રમતગમત કરવાની અને આનંદી થવાની પ્રબળ ઇચ્છા ધરાવે છે અને આ ઇચ્છા જો ઘરમાં સંપૂર્ણ રીતે પાર પાડવામાં આવે તો પુત્રપુત્રીને પિતૃગૃહમાં રાખવાં બહુ કઠિન પડે નહિ. હું હમેશાં એવો અભિપ્રાય ધરાવું છું કે, જ્યારે પિતા અથવા બાળકો રાત્રે ઘર બહાર નીકળી જવાને અને જ્યાં તેમનો વખત આનંદમાં વ્યતીત થાય એવા કોઇક સ્થળે જવાને

અત્યંત આતુર હોય છે ત્યારે તે ઘરમાં કાંઇક દોષ અવશ્ય હોય છે. સુખી અને આનંદી ઘર એ બાળક અને પુરુષને પકડી રાખનારૂં પ્રબળ લોહચુંબક છે. તેના પવિત્ર સ્મરણથી ઘણા માણસો પોતાનું સ્વમાન ગુમાવતાં અને અપરાધ કરતાં બચ્યા છે.

ગમ્મત એ તમારાં સંતાનોને માટે તેમજ તમારી જાતને માટે જગતમાં સસ્તામાં સસ્તું અને ઉત્તમોત્તમ ઔષધ છે. તમારાં બાળકોને એ ઔષધ ખૂબ પાઓ. એ ઔષધ વૈદ્યોની ફી બચાવશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તમારાં બાળકોને અધિક સુખી કરવામાં સહાયભૂત થશે અને તેમની જીવનસાફલ્યની સંધિઓ પણ વધારશે. જો સમસ્ત બાળકોની બાલ્યાવસ્થા સુખમાં જાય તો આપણને જેટલાં કારાગૃહો, દિવાનાશાળાઓ અને સદાવ્રતોની જરૂર પડે છે તેના અર્ધા ભાગની પણ જરૂર પડે નહિ.

રમવાની પ્રેરણા–ગમ્મત કરવાની ઇચ્છા–બાળકમાં અત્યંત પ્રબળ હોય છે એજ દર્શાવે છે કે, તેને રમવાની બહુ જરૂર હોય છે અને તેની એ વૃત્તિને દાબી દેવામાં આવે તો તેનું જીવન લૂખું બની જાય છે.

નાના છોડને જેમ ફળદ્રૂપ ભૂમિ અને સૂર્યપ્રકાશ આવશ્યક હોય છે; તેમ બાળકને ઉલ્લાસ, હર્ષ, આનંદ આવશ્યક હોય છે. બાલ્યકાળ જો સારી સ્થિતિમાં ન જાય તો છોડ સંકુચિત બની જાય છે, ચીમળાઇ જાય છે અને પાછળથી સુધરી શકતા નથી. છોડ જો બાલ્યકાળમાં સારા હોય તોજ તે પાછળથી પણ સારા થાય છે, નહિ તો તે પાછળથી સારા થતા નથી. અને મનુષ્યરૂપી છોડનું પણ તેમજ બને છે. જે માણસ બાલ્યાવસ્થામાં બુભુક્ષિત અને સંકુચિત હોય છે તે પુખ્તાવસ્થામાં પણ તેવોજ રહે છે. મંદ, શિથિલ, સંકુચિત પરિસ્થતિમાં જે શક્તિઓ, સાધનો અને બળો સૂતેલાં રહે છે તે આનંદમય, હર્ષમય, ઉલ્લાસમય પરિસ્થિતિમાં ખીલે છે.

બાલ્યાવસ્થામાં આનંદનો સ્પર્શ નહિ થવાથી, બાલ્યકાળમાં કદી પણ આનંદનો વિકાસ નહિ થવાથી, કેટલાં બધાં જીવનો રણના જેવાં ઉજ્જડ, શુષ્ક અને અરસિક બની ગયાં છે! બાલ્યાવસ્થામાં તેમને દાબી દેવામાં આવ્યાં હતાં અને તેમાંથી સર્વ મધુરતા અને રસ કાઢી નાખવામાં આવ્યાં હતાં.

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે એવાં સ્રીપુરુષો જોઇએ છીએ કે જે તેમની બાલ્યાવસ્થા રમતગમત વિના પસાર થયેલી હોવાથી અસંતુષ્ટ અને દુઃખી હોય છે. કુમળી માટી જ્યારે અંતે કઠિન બને છે

ત્યારે તે આનંદમય પરિસ્થિતિથી પ્રસન્ન થવાને અશક્ત હોય છે.

આનંદકારક રમતગમતોની માનસિક શક્તિઓ ઉપર બહુ ઉંડી અસર થાય છે. તેનાથી તેઓ સતેજ અને વિકસિત થાય છે. તેનાથી આપણી હિંમત કેવી દઢીભૂત થાય છે; આપણો નિશ્ચય, આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષા કેવી દઢ થાય છે અને જીવન વિષેનો આપણો સમગ્ર વિચાર કેવો બદલાઇ જાય છે! રમતગમતમાંથી એક ગુપ્ત રસ નીકળતો જણાય છે તે સમગ્ર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; સમસ્ત માનસિક શક્તિઓને સ્નાન કરાવે છે અને થાકેલો મગજ તથા સ્નાયુઓમાંથી મલિનતા ધોઇ કાઢે છે. સારી નિર્દોષ રમતગમતમાં રહેલી શુદ્ધિકારક, નવીન બળદાયક, યૌવનદાયક શક્તિનો આપણને સર્વને અનુભવ મળેલો છે.

ઘણા માણસો જીવનની પ્રતિકૂળ, દુઃખદાયક, હતભાગી વસ્તુઓ વિષે વિચાર કરીને આનંદ અથવા સુખ જેવી કોઇ પણ વસ્તુને અશક્ય બનાવી મૂકે છે. તેઓ હમેશાં વસ્તુઓની ખરાબ, વાંકી અને ખોટી બાજુજ જુએ છે.

હું એક વાર એક ધર્માચાર્યના ઘરમાં રહી હતો ત્યાં મહિનાઓ દરમિયાન મેં ભાગ્યેજ કોઇ વ્યક્તિને હસતાં જોઈ હતી! ગંભીર, નિઃશબ્દ અને ઉદાસ રહેવું એ તે ઘરનાં માણસોના ધર્મનું એક અંગ જણાતું હતું! તેઓ આ જગતને ઝાઝાં ઉપયોગી ગણતાં ન હતાં પણ પરલોક માટેજ જીવતાં જણાતાં હતાં! જ્યારે જ્યારે ધર્માચાર્ય મને હસતો સાંભળતો, ત્યારે ત્યારે તે મને સ્મરણ કરાવતો કે 'તમારે તમારા ઉત્તરજીવનનો વિચાર કરવો જોઇએ અને કોઇ પણ ક્ષણે આવી પહોંચનાર મૃત્યુને માટે તૈયારી કરવી જોઇએ!' આ પ્રમાણે એ ઠેકાણે હાસ્યને ઉચ્છૃંખલતાનું અને સંસારપ્રિયતાનું ચિહ્‌ન ગણવામાં આવતું; અને ઘરમાં રમતને તો એક ક્ષણ પણ સહન કરવામાં આવતી નહિ!

ઉદાસી-ગંભીરતા-ને પૂર્વે અધ્યાત્મજ્ઞાનનું લક્ષણ ગણવામાં આવતું; પરંતુ હવે તે ભ્રષ્ટ મગજનું ચિહ્‌ન ગણાય છે. તેમાં બિલકુલ ધાર્મિકતા રહેલી નથી. સત્ય ધર્મ તો આશા, ઉત્સાહ, ઉલ્લાસ અને આનંદથી ભરેલો હોય છે; તે હર્ષ, પ્રસન્નતા અને સુંદરતાથી યુક્ત હોય છે. ભ્રષ્ટતા, અસ્વસ્થતા અને ઉદાસીમાં ધર્મ રહેલો નથી. ક્રાઇસ્ટે જે ધર્મનો ઉપદેશ કર્યો હતો તે ઉત્સાહ અને સૌંદર્યયુક્ત હતો. સૂર્યપ્રકાશ, ક્ષેત્રનાં પુષ્પો, વાતાવરણનાં પક્ષીઓ, ડુંગરો, ખીણો, વૃક્ષો,

પર્વતો, ઝરાઓ–સમસ્ત સુંદર પદાર્થો–તેના બોધમાં હતા. તેમાં કોઇ પ્રકારની જડ, શુષ્ક ધાર્મિકતા ન હતી. તે ખ્રિસ્તીધર્મ આનંદમય હતો.

આનંદીપણું એ જગતના મહાન ચમત્કારકર્તાઓમાંનોજ એક છે. તે મનુષ્યને સાંગોપાંગ સંપૂર્ણ બનાવે છે; તેની શક્તિને બમણી અને ત્રણગણી વધારી મૂકે છે અને તેના જીવનને નવીન અર્થ આપે છે. એક માણસ જ્યાં સુધી પોતાનું આનંદીપણું, પોતાનો ઉત્સાહ ગુમાવતો નથી ત્યાં સુધી તે નિષ્ફળ થતો નથી. જ્યારે પરિસ્થિતિ પ્રતિકૂળ હોય અને માર્ગ અંધકારમય તથા શંકાશીલ હોય ત્યારે નિરાશાઓ વચ્ચે પણ જે માણસ પોતાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરે છે; આનંદી વદન રાખે છે અને પ્રસન્નતા જાળવી રાખે છે તે માણસને અવશ્ય સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

"હું જ્યાં સુધી પાછો આવું ત્યાં સુધી હસ્યા કરો" એમ કહીને એક પ્રસિદ્ધ ધર્માચાર્ય વિદાય લેતો. સર્વને માટે વિદાય લેતી વખતે વાપરવા જેવું આ બહુ સારૂં વાક્ય છે.





प्रकरण १७ मुं–सूर्यघटिकानो मुद्रालेख

એક સુપ્રસિદ્ધ સૂર્યઘટિકા પર આ વાકય લખેલું છે:–"હું સૂર્યપ્રકાશના કલાકો સિવાય કશાની નોંધ લેતી નથી." આ વાકયને પોતાનો મુદ્રાલેખ બનાવવાથી પ્રત્યેક માનવજીવન સુંદર બની જશે.

જો આપણે માત્ર પ્રત્યેક અસુખકર વસ્તુને, પ્રત્યેક કટુ અને દુઃખદાયક સ્મરણ કરાવનાર વસ્તુને, પ્રત્યેક નિરાશા અને ઉદાસીજનક વિચારને હમેશને માટે આપણા સ્મરણમાંથી ભૂંસી નાખતાં શીખી શકીએ તો એ કેવું મહાન કાર્ય થઇ પડે! જો આપણે માત્ર આપણા મનને સુંદર, ઉત્તેજક અને પ્રોત્સાહક વિચારોથી ભરપૂર રાખી શકીએ તો આપણા જીવનની કાર્યશક્તિ ઘણી વધી જાય.

શું કેટલાક માણસોની શારીરિક રચના એવી હતભાગી નથી હોતી કે તેઓ સુખકર, આનંદદાયક વસ્તુઓનું સ્મરણ કરવાને અશકત હોય છે? તમે જ્યારે તેમને મળો ત્યારે તેઓ હમેશાં તમને કોઇક શોકજનક વાત કહે છે. તેમના પર ગુજરેલી કે અવશ્ય ગુજરવાની કોઇક આપત્તિની વાત તેઓ કરે છે. તેઓ જે અકસ્માતો, મૃત્યુના મુખમાંથી થયેલા બચાવો, હાનિઓ અને દુઃખોમાંથી પસાર થયા હોય તેનીજ વાત તમને કરે છે. તેઓ આનંદમય દિવસો અને સુખકારક અનુભવોની વાત કવચિતજ કરે છે. તેઓ પ્રતિકૂળ, ખરાબ અને હાનિકારક વસ્તુઓનુંજ સ્મરણ કરે છે. દુઃખમય દિવસો તેમનાં મગજ પર એવી છાપ પાડે છે કે તેઓ સર્વ કાળ દુઃખમયજ હોય છે એમ ધારતા જણાય છે.

કેટલાક માણસો આથી જુદુંજ કરે છે. તેઓ હમેશાં પોતાના જીવનની સારી વસ્તુઓ, સારા સમય અને સારા અનુભવોનીજ વાતો કરે છે. મારા પરિચયના આ કોટિના કેટલાક માણસો પર સર્વ પ્રકારની આપત્તિઓ, હાનિઓ અને દિલગીરીઓ આવી પડી છે; છતાં તેઓ તે વિષે એટલી થોડી વાર બોલે છે કે તમે એમ ધારો કે તેમણે પોતાના જીવનમાં સદ્દભાગ્ય સિવાય કશું ભોગવ્યુંજ નથી; કદી તેમના કોઇ શત્રુ થયાજ નથી અને સર્વ માણસો તેમના

પ્રત્યે માયાપૂર્વક વર્ત્યા છે. આવાજ માણુસો આપણુને આકર્ષે છે; અને આપણે પણ તેમને ચાહીએ છીએ.

અન્યની આગળ આનંદમય વાતોજ કરવાની ટેવ એ મનમાં નિરંતર ઉદાર, પ્રેમમય અને આનંદી વિચારો ધારણ કરવાનું પરિણામ છે; અને મગજ તિમિરમય વિચારોજ ગ્રહણ કરે અને જીવનમાં માત્ર અંધકારજ ફેલાવે ત્યાં સુધી સખ્ત, અનુદાર, માયારહિત વિચારો ધારણ કરવાથી મનુષ્ય ઉદાસ, સખ્તહૃદય અને સંકુચિત મનનો બની જાય છે.

કેટલાક માણુસોનાં મન પરચુરણ વસ્તુઓની દુકાન જેવાં હોય છે. તેઓ સારી વસ્તુઓ પણ રાખે છે અને કચરો પણ ઘણો રાખે છે. તેમાં કાંઈ વ્યવસ્થા કે નિયમ હોતો નથી. આવાં મનોમાં સારી, માઠી ને ઢંગધડા વિનાની સર્વ વસ્તુઓ હોય છે. કોઇ નકામી વસ્તુને પણ તેઓ 'કદાચ કોઇ સમયે તે ઉપયોગી થઇ પડશે' એવા વિચારથી ફેંકી દઇ શકતાં નથી. આથી તેમની માનસિક વખારો સર્વ પ્રકારના કચરાથી ભરાઇ જાય છે. જો આ માણુસો નિયમિત રીતે પોતાનાં મનમંદિરને સાફ કરતા હોય અને સઘળા કચરાને, નકામા જેવી સર્વ વસ્તુઓને ફેંકી દેતા હોય તથા શેષ વસ્તુઓને પદ્ધતિપૂર્વક ગોઠવતા હોય તો તેઓ કાંઇક મહત્તા પ્રાપ્ત કરી શકે; પરંતુ એક માણુસનું મન જ્યારે ગોટાળા અને અવ્યવસ્થાથી ભરેલું હોય ત્યારે તે સારૂં કાર્ય શી રીતે કરી શકે ?

માનસિક કચરાને દૂર કરો. અનાવશ્યક–નિરર્થક વસ્તુઓનો બોજો લઇને જીવન વ્યતીત કરો નહિ. પ્રત્યેક સ્થળે એવા માણુસો આપણા જોવામાં આવે છે, કે જેઓ કોઇ પણ વસ્તુનો ત્યાગ નહિ કરવાથી બંધાઇ ગયેલા હોય છે અને મહાન અડચણ સહિત પ્રત્યેક કાર્ય કરે છે. તેઓ અત્યંત કાળજીવાળા દુકાનદારના જેવા હોય છે, કે જે કોઇ પણ વસ્તુને, તે કદાચ ભવિષ્યમાં ઉપયોગી થઇ પડશે એવા વિચારથી કદી પણ ફેંકી દેતો નથી; અને પરિણામે જેનું કાતરિયું અને કાષ્ઠગૃહ, સર્વ ખાનગી ઓરડાઓ અને ઘરના સર્વ ખૂણાઓ **"को काले फलदायका:"** થાય એવાજ કચરાથી ભરેલા હોય છે. સર્વ પ્રકારના કચરાને ફેંકી દેવાની ટેવ અમૂલ્ય છે. કોઇ વાર જરૂરજ પડે ત્યારે જેટલા પૈસાથી જે વસ્તુ મેળવી શકાય તેવી વસ્તુને વર્ષો સુધી સાચવી રાખીને જગ્યાનું રોકાણ અને ચિંતન ઇત્યાદિરૂપે અનેકગણું ભાડું ભરવું એ ભૂલજ છે.

પ્રસંગોપાત્ એવા માણુસો આપણા જોવામાં આવે છે કે જે

સાર્વજનિક ગાડી જેવા હોય છે. હમણાં તેમાં તમને એકાદ સુંદર સચ્ચારિત્ર્યવાન પુરુષ કે સ્ત્રી જણાય છે તો થોડી વાર પછી તેમાં એકાદ મદ્યસેવક અથવા એકાદ દુરાચારી સ્ત્રી જોવામાં આવે છે. પર્યાયમાં કહીએ તો એકાદ ગાડીવાળો સર્વથી પ્રથમ મળી આવે તેજ ગ્રાહકને પકડી લે છે. તે સારો છે કે ખરાબ તેની તે દરકાર કરતો નથી; તેજ પ્રકારે ઉક્ત કોટિના માણસો વિચાર કે પસંદગી કર્યા વિનાજ સર્વ પ્રકારના સારા, માઠા કે ઢંગધડા વિનાના (જેવા પણ આવે તેવા) વિચારોને ગ્રહણ કરી લે છે. તેમનાં મન વાદળી જેવાં હોય છે. તેમની નજીક આવનારી પ્રત્યેક વસ્તુને તેઓ શોષી લેતાં હોવાથી તેઓ શુદ્ધ, સ્વચ્છ અને હાનિકારક વિચારો, રોગદાયક વિચારો અથવા ભ્રષ્ટ અસરોથી મુકત થઇ શકતાં નથી.

પોતાના મનને નિયમિત બનાવવું અને તેમાંથી સમસ્ત હાનિકારક વિચારો—જીવનમાં સંઘર્ષણ અને અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનાર, નિરાશા, સંકોચ અને તિમિર ઉત્પન્ન કરનાર વિચારો—દૂર કરવા એ ઉત્તમોત્તમ મનુષ્યનાં મહાનમાં મહાન કાર્યોમાંનું એક છે.

એક માણસનું મન જ્યારે દુઃખદ અથવા ખરાબ વિચારોથી ઘેરાયલું હોય ત્યારે તે સારૂં કામ કરી શકતો નથી. માનસિક આકાશ સ્વચ્છ હોવા સિવાય આપણે ઉત્સાહ, આનંદ, સ્પષ્ટતા અથવા શ્રેષ્ઠતાપૂર્વક માનસિક કાર્ય કરી શકતા નથી.

તમે અધિકમાં અધિક જેટલું કામ કરી શકો તેટલું કામ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારા મનને આનંદ, સૌંદર્ય, સત્ય અને હર્ષમય તથા પ્રોત્સાહક વિચારોથી ભરેલું રાખો. તમને દુઃખી અને અશાંત બનાવનાર પ્રત્યેક વસ્તુ—તમારી સ્વતંત્રતાને સંકુચિત બનાવનાર, તમને ચિંતાતુર કરનાર પ્રત્યેક વસ્તુ—તમારો નાશ કરે તે પૂર્વે તમેજ તેમનો નાશ કરો.

આપણને કંઇ નીચ, હલકી, ક્ષુદ્ર વસ્તુઓ ભરી રાખવા માટે મનરૂપી મંદિર આપવામાં આવ્યું નથી. દેવોની પ્રતિષ્ઠા કરવાને માટે, ઉચ્ચ ઉદ્દેશો, મહાન લક્ષ્યો, ઉચ્ચ મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ભરી રાખવા માટેજ તે આપણને અપાયલું છે.

દિવ્યતાની છાપ ધરાવનાર માનવપ્રાણી ઉપર નીચ, અયોગ્ય, ભ્રષ્ટ વિચારોનું વર્ચસ્વ રહે એ લજ્જાનજક વાત છે અને કોઇક સમયે તે કલંકરૂપ ગણાશે. એવો સમય આવશે કે જ્યારે મનુષ્યને ચોરી કરતાં પકડાવાથી જેટલી લજ્જા ઉત્પન્ન થાય છે તેટલી લજ્જા તેને અસ્વસ્થતા, અશાંતિ અને અપવિત્રતાના વિચાર કરવાથી ઉત્પન્ન

થશે. મનુષ્યને એક વાર પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ સમજાશે અને પોતાની ઉચ્ચતા, મહત્તા અને અનંત શક્તિની પ્રતીતિ થશે; એટલે જે માનસિક શત્રુઓ હાલમાં તેને પારણાથી શ્મશાનપર્યંત ત્રાસ આપે છે તેમનો દાબ તે પોતાના ઉપર પડવાજ દેશે નહિ.

અશાંતિ દર્શાવવાને માટે નહિ, પરંતુ શાંતિ દર્શાવવા માટે મનુષ્ય પેદા થયો છે. સૌંદર્ય, સત્ય, પ્રેમ અને સુખ દર્શાવવાને–અપૂર્ણતા નહિ પણ સંપૂર્ણતા દર્શાવવાને મનુષ્યનો જન્મ થયો છે.

મનુષ્યને જે દ્વારા કશો લાભ ન મળી શકે–જે દ્વારા તેની પ્રગતિ અટકે અને તે દુઃખી થાય–એવા પ્રત્યેક અનુભવને વિસરી જતાં તે પોતાના મનને શીખવે નહિ ત્યાં સુધી તે ખરૂં જીવન ભોગવવાની કલા શીખ્યો નથી. તમે ગમે તેટલી મોટી ભૂલ કરી હોય તોપણ તેને ભૂલી જવી જોઇએ; તેને હમેશને માટે સમાધિસ્થ કરી દેવી જોઇએ. તેનું સ્મરણ કર્યા કરશો નહિ. તેમાં તમારે માટે જે બોધ રહેલો છે તે તમે શીખી લીધો છે. એકાદ હતભાગી ભૂલનો સદુપયોગ માત્ર એટલોજ છે કે કોઇ વધારે સારા કાર્યનો પ્રારંભ, તેવી ભૂલ ન થાય એવી રીતે કરવો.

ઇજાઓ વિષે ચિંતન કરવાથી, સંકટો વિષે વિચાર કરવાથી, નિષ્ફળતાઓ વિષે ઉદ્વેગકારી ચિંતા કરવાથી શો લાભ છે? માન-હાનિ અને કાલ્પનિક અપમાન વિષે વિચાર કરવાથી કદી પણ કોઇને લાભ થયો છે?

અસુખકર વિચાર અથવા અનુભવના સંબંધમાં કેવળ એકજ કામ કરવાનું છે અને તે તેને મનમાંથી કાઢી નાખવો એ છે. જેવી રીતે તમે તમારા ઘરમાંથી ચોરને કાઢી મૂકો તેવી રીતે તેને તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢો. તમારી શાંતિ અને સુખના શત્રુઓને આશ્રય આપવો તમને પાલવી શકશે નહિ.

જો તમે બીજાઓ પ્રત્યે સખ્ત હૃદય અને માયારહિત વિચારો ધરાવતા હો; તમને જેણે નુકસાન કર્યું હોય એવા કોઇક માણસ પર વૈર લેવાનો તમે પ્રયત્ન કરતા હો અથવા તમે ઇર્ષ્યા, દ્વેષ કિંવા તિરસ્કારવૃત્તિથી પીડાતા હો તો આ નાશકારક વૃત્તિઓને, આ અસ્વાસ્થ્યકર લાગણીઓને ભયંકર શત્રુઓ ગણીને દૂર કરજો. તમારા મન સાથે બોલજો કે "આમાં પુરુષત્વ રહેલું નથી; મિત્રતા રહેલી નથી. આમાં મનુષ્યત્વ રહેલું નથી પણ આ નીચ, પતિત માણુસના વિચાર છે. જે માણુસ જગતમાં કાંઇક મહત્તા મેળવવા મથતો હોય તેના આ વિચારો નથી."

જ્યાં સુધી વટેમાર્ગુ પોતાના જોડામાંનો કાંકરો કાઢી નાખે

નહિ ત્યાં સુધી તેને પીડા થયાજ કરે છે; તેવી રીતે જ્યાં સુધી તમે તિરસ્કારના વિચાર, દ્વેષના વિચાર, વૈર, ચિંતા, વ્યગ્રતા કિંવા ભયના વિચાર ધારણ કરશો ત્યાં સુધી તમે પણ પીડાયાજ કરશો.

આપણે બીજા માણસ પ્રત્યે ધિક્કાર અને તિરસ્કાર ધારણ કર્યો એટલે આપણી પોતાની પ્રકૃતિને પણ ખાસ હાનિ થયા વિના રહેવાનીજ નહિ. તે આપણને સ્થૂલ અને પાશવ વૃત્તિના બનાવે છે.

અન્ય પક્ષે, માયાળુપણું, પ્રેમ, પરોપકાર, ઉદારતા, મહત્તાના વિચાર જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે; ચારિત્ર્યને સુધારે છે અને પ્રકૃતિને ઉત્તમ બનાવે છે. આપણી મનોવૃત્તિ આપણા જીવનને પોતાનો રંગ આપે છે. આપણી મનોવૃત્તિ જેવી હોય છે તેવું વર્તન આપણે બીજાઓ પ્રત્યે કરીએ છીએ. જો આપણા મનમાં તિરસ્કાર ભરેલો હોય તો આપણે બીજાઓને તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જોઇએ છીએ; જો આપણા મનમાં વૈરવૃત્તિ ભરેલી હોય તો આપણે બીજાઓ પ્રત્યે વૈર લેવાને પ્રવૃત્ત થઇએ છીએ. જેવા આપણા આદર્શો હોય તેવાજ આપણે બનીએ છીએ. જે માણસ બીજાઓને નીચ ધારે છે; જે હમેશાં તેમનાં કાર્યો પર ટીકા કરે છે; તેમના હેતુઓ વિષે શંકા ધારણ કરે છે અને તેમના પર હલકા સ્વાર્થી ઉદ્દેશોનું આરોપણ કરે છે; તે કદાપિ ખરેખરો સજ્જન હોતો નથી.

કોઇક કાલ્પનિક હાનિ, અપમાન કિંવા ઇજાના વિચારથી કોઇ પ્રત્યે તિરસ્કાર ધારણ કરશો નહિ. તિરસ્કારના વિચારો મગજને વિષમય બનાવે છે. તેઓ આપણને દંશ કરે છે અને ભ્રષ્ટ બનાવે છે. હૃદયની કટુતા આપણા સમગ્ર શરીરને દૂષિત કરે છે. જો તમે દુઃખદ વસ્તુઓ વિષે નિરંતર વિચાર કરશો તો તમારી શક્તિ હણાઈ જશે અને તમારૂં કાંઇક મહત્ત્વનું કાર્ય કરવાનું સામર્થ્ય ઘટી જશે. દુઃખદ વિચારો એ તમારા તારુણ્યના, તમારા સુખના અને તમારી સફળતાના શત્રુ છે. તમારા હૃદયમાં તે સડયા કરે અને તમારા મનને વેદના આપ્યા કરે એ તમને પાલવી શકશે નહિ.

તમારી કાર્યશકિતને સંકુચિત બનાવનાર અને તમારા કાર્યમાં વિક્ષેપ નાખનાર કોઇ પણ દુઃખદ વસ્તુનું સ્મરણ કરશો નહિ. તમારૂં દિલ ગમે તેટલું દુઃખાય તોપણ તેને તમારા સ્મરણપટમાંથી ભૂંસી નાખો. પ્રગતિ કરવી એ તમારૂં મહાન લક્ષ્ય હોવું જોઇએ. તમારા જીવનની શરતમાં તમને પાછળ રાખનાર અને તમારી ગતિને રોકનાર પુષ્કળ કચરો તમને વળગી રહે એ તમને પાલવી શકવાનું નથી. તમારી સઘળી શકિતની, તમારી શકિતના પ્રત્યેક અંશની તમને

તમારી શરતને માટે જરૂર છે. મુખ્ય કાર્યને માટે તમારૂં બળ કરો; તમારા બળના પ્રત્યેક અંશને અસરકારક બનાવો.

તમારા મનને વિશાળ અને ઉદાર બનાવો. અપમાન અને હાનિઓને ભૂલી જઇ તિરસ્કારને તમારા મનમાંથી દૂર કરો. સ્મરણમાં રાખો કે, ઘણાખરા માણસો માયાળુ હોય છે અને હેતુપૂર્વક અપમાન કિંવા હાનિ કરતા નથી. તમારી ઉદાર વૃત્તિ પ્રત્યેક માણસને બતાવો. અન્ય માણસો તમને ગમે તે કરે અથવા તમારા સંબંધમાં ગમે તેમ બોલે તોપણ આનંદી, માયાળુ અને પરોપકારી લોકોના હેતુઓને હમેશાં સારા ગણતાં શીખજો; એટલે તેની અસર માત્ર તમારી જાત ઉપરજ નહિ પણ તમારા સંસર્ગમાં આવનાર પ્રત્યેક માણસ ઉપર કેવી થાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો. તમારા શત્રુઓ પ્રત્યે તમે માયાળુ, ઉપકારક, સહાનુભૂતિના વિચાર ધારણ કરશો તો તેમનું ચારિત્ર્ય સુધરશે અને તમે તેમના પર વૈર લો તેથી તેઓ સુધરે તે કરતાં હજારગણી શીઘ્રતાથી તેઓ સુધરશે.

જે માણસ પ્રત્યેક જણને આનંદ આપે છે; જે લોકોના સંબંધમાં માયાળુ શબ્દો વાપરે છે; જે પોતાના માનવબંધુમાં ઇશ્વરની પ્રતિમા જુએ છે; જે તેને અમર, પૂર્ણ મનુષ્ય ધારે છે–તેને પાપી અને દુર્ગુણવાળો માનતો નથી–તે માણસને આપણે ચાહીએ છીએ અને તેની આપણે પ્રશંસા કરીએ છીએ.

લોકો આપણા સંબંધમાં જે નિંદાના શબ્દો વાપરતા હોય તે આપણે શામાટે સ્મરણમાં રાખવા જોઇએ? જો આપણે તેને ભૂલી જવાની કલા વાપરતા હોઇએ તો તો આપણે તિરસ્કારને બદલે પ્રેમ ધારણ કરતાં, ધિક્કારવાને બદલે પ્રશંસા કરતાં, વિઘ્નને બદલે મદદ કરતાં અને ટીકાને બદલે સ્તુતિ કરતાંજ શીખીએ.

સદ્‌ગુણ દુર્ગુણને દૂર કરે છે. ઉચ્ચ વસ્તુઓ હમેશાં નીચ વસ્તુને હાંકી કાઢે છે. મોટો ઉદ્દેશ નાના ઉદ્દેશને દૂર કરે છે. સારી વસ્તુ ખરાબ વસ્તુને મારી હઠાવે છે.

એક સ્ત્રી કે જેણે મહાન સંકટો અને દુઃખો ભોગવ્યાં છે તે જણાવે છે કે "હું કદી પણ કોઇને મારાં દુઃખોની વાત કહીને દુઃખી કરીશ નહિ, એવો મેં નિશ્ચય કર્યો. જ્યારે હું રુદન કરી શકી હોત ત્યારે મેં હાસ્ય કર્યું છે અને મશ્કરીઓ કરી છે. પ્રત્યેક સંકટની સામે મેં સ્મિત કર્યું છે. મેં મારી પાસેથી પ્રત્યેક જણને સુખદ શબ્દ અને આનંદમય વિચાર લઇને જવા દેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. સુખજ સુખને જન્મ આપે છે; અને નીચે બેસી ભાગ્ય

પર વિલાપ કરવાથી મને જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ હોત તે કરતાં વધારે સુખી સ્થિતિમાં હું છું."

જ્યારે તમે હતાશ, નિરાશ, ઉદાસ, ચિંતાતુર અને જે વસ્તુ મેળવવાને મથતા હતા તે ઉદ્યોગ છોડી દેવાની તૈયારીમાં હતા; ત્યારે શું તમને કદી કોઇ એવો આનંદી, પ્રસન્નચિત્ત, વિનોદી માણસ મળ્યો ન હતો કે જેના પ્રભાવથી થોડી મિનિટમાં તમને તમારૂં સમગ્ર જગત ફેરવાતું-ભૂતો અને પિશાચો નીકળી જઇ વાતાવરણ સ્વચ્છ થતું-જણાયું હતું અને તમે વિનોદ અને આનંદીપણાનો ભાવ દર્શાવીને બીજાજ માણસ બની ગયા હતા? માત્ર તમારા વિચારપરિવર્તનથી, તમારા મનમાં નવી સૂચનાઓ ધારણ કરવાથીજ આમ બન્યું હતું ને? વધારે બળવાન ઉદ્દેશ અથવા વિચારેજ એ સમયે તમારા મનમાંના અન્ય વિચારોને હાંકી કાઢયા હતા. બળવાન અને ઉચ્ચ ઉદ્દેશ નિર્બળ અને હલકા ઉદ્દેશને હાંકી કાઢવાની શક્તિ ધરાવે છે; એ તત્ત્વજ્ઞાન જો આપણે જાણતા હોઇએ તો આપણે સત્વર આપણા માનસિક વાતાવરણમાંથી શંકા અને નિરાશા, ચિંતા અને વ્યગ્રતા તથા અનિશ્ચિતતાનાં સમસ્ત વાદળોને તેમના વિરોધીઓની પ્રતિષ્ઠા કરીને દૂર કરી શકીએ.

જે વસ્તુઓ આપણને લાભકારી ન હોય તે વસ્તુઓને જો આપણે આપણા મનમાં ધારણ ન કરીએ તો તેઓ આપણા ઉપર અતિ દૃઢ છાપ પાડે નહિ. વસ્તુતઃ તેઓ આપણને સ્પર્શ પણ ન કરી શકે. આપણા મનમાં તેમને ધારણ કરવાથી, તેમને ઉલટપાલટ કરવાથી અને તે વિષે વિચાર કર્યા કરવાથીજ તે આપણા મનમાં દૃઢ થાય છે.

મનને સત્યથી ભરેલું રાખવું એ અસત્યને દૂર કરવાનો માર્ગ છે; અને મનને શાંતિ તથા પ્રેમના વિચારથી પરિપૂર્ણ રાખવું એ અશાંતિ ટાળવાનો ઉપાય છે.

સ્વસ્થતા એ સત્ય, સત્વ અને સર્જનશક્તિ છે. એક એવો સમય પણ આવશે કે જ્યારે મન અને શરીરના દુષ્ટ શત્રુઓથી પોતાની જાતનું સંરક્ષણ શી રીતે કરવું; અને જ્યાં ભૂતો તથા ભયંકર પિશાચો રહી શકતા નથી એવા આશા અને સત્યના પ્રકાશમાં હમેશાં રહીને શાંતિ કેવી રીતે જાળવવી; તે પ્રારંભથીજ બાળકને શીખવવામાં આવશે. તેને એવું જ્ઞાન આપવામાં આવશે કે સત્ય અને સૌંદર્ય, આનંદ અને હર્ષ, શાંતિ અને શુભ હેતુ તથા આરોગ્યના વિચારો તેમના વિરોધીઓને વશ કરશે; અને અગ્નિ પર પાણીની જે અસર થાય છે તેજ અસર તેઓ પોતાના વિરોધીઓ પર કરશે.



प्रकरण १८ मुं—"वावशो तेवुं लणशो."

" વિચાર એ ભાગ્યનુંજ બીજું નામ હોવાથી તારા ભાગ્યની પસંદગી સાચવીને કર; કારણ કે પ્રેમ પ્રેમને લાવે છે અને તિરસ્કાર તિરસ્કારને લાવેછે."

—**ઇલા વ્હીલર વિલ્કોક્સ**

"સુંદર વિચારો નમ્રતા અને માયાળુપણું ધારણ કરે છે અને એ ગુણો અનુકૂળ તથા સુખદ સંયોગો ઉત્પન્ન કરે છે."

શું આ એક વિચિત્ર ઘટના નથી કે માણસો પૂર્ણ ખાત્રી-પૂર્વક જાણે છે કે તેઓ જેવાં બીજ ભૂમિમાં વાવે છે તેવુંજ તેઓ લણે છે; અને બાજરી વાવીને ઘઉંનો પાક મેળવવો અશક્ય જાણવા છતાં જ્યારે માનસિક બીજારોપણ કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે તેઓ આ નિયમનો પૂરેપૂરો અનાદર કરે છે! આપણે જ્યારે વર્ષોથી સુખ અને સંતોષનાં વિરોધી બીજ રોપતા આવતા હોઇએ ત્યારે આપણે કયા નિયમના આધારે સુખ અને સંતોષના પાકની આશા રાખી શકીએ? આપણે સઘળો વખત રોગનાં બીજો વાવતા હોઇએ તો પછી આરોગ્યના પાકની આશા શી રીતે રાખી શકીએ?

જે ખેડુત પોતાના આખા ખેતરમાં બાવળનાં બીજ વાવે અને આંબાનો પાક લણવાની આશા રાખે તેને આપણે દિવાનોજ ગણીએ. પરંતુ આપણે જાતે પણ તેવુંજ કરીએ છીએ. આપણે ભયના, ચિંતાના, વ્યાકુળતાના તથા શંકાનાજ વિચારોનું બીજારોપણ કર્યા કરીએ છીએ અને તે છતાં આપણે નિરંતર શાંતિમાં રહેતા નથી તેને માટે આશ્ચર્ય પામીએ છીએ!!

વાવેલાં બીજોનો પાક થવોજ જોઇએ એ જેમ કુદરતનો નિયમ છે, તેમ આપણા વિચારોનો પાક એ પણ કુદરતનાજ નિયમનું પરિણામ છે. મનુષ્ય જે પ્રકારના વિચારોનું બીજારોપણ કરે છે તે અનુસાર તેને નાની કે મોટી, સારી કે માઠી, મહાન વા અલ્પ સિદ્ધિરૂપી પાક અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છેજ.

જે માણસ નિષ્ફળતાના વિચારોનું બીજારોપણ કરે છે તે, જેમ ખેડુતને બાવળના બીજ દ્વારા ઘઉંનો પાક મળી શકતો નથી

તેમ સફળતાનો પાક મેળવી શકતો નથી. જો તે આશા, શાંતિ, આરોગ્ય, પવિત્રતા, સત્ય, શ્રીમંતાઇ, આબાદી, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના વિચારોનું બીજારોપણ કરે તો તેને તેવોજ પાક મળશે; પરંતુ જો તે અશાંતિ વાવશે તો તેને અસ્વાસ્થ્યકર સ્થિતિનોજ પાક મળશે.

શાંતિ એ શકિત છે અને અશાંતિ એ નિર્બળતા છે. નિરાશામય વિચારો એ સુફલને અટકાવનાર અને પાકને પાયમાલ કરનાર કીડા છે.

જો આપણે માત્ર એટલીજ પ્રતીતિ કરી શકીએ કે, માનસિક નિયમો એ ભૌતિક નિયમોના જેટલાજ શાસ્ત્રીય છે તો આપણા જીવનનો મહાન પ્રશ્નો કેટલા સરળ બની જાય! મગજમાં જન્મેલો પ્રત્યેક વિચાર એ એક એવું બીજ છે, કે જેને અવશ્ય ફળ આવશે. તે દ્વારા કંટક કે ગુલાબ, બાવળ કે ઘઉં ઉપજશેજ.

આપણી કારકીર્દિ એ આપણા માનસિક બીજારોપણનો પાક છે. જો આપણે પવન વાવીશું તો આપણે વાવાઝોડુંજ લણીશું.

જો આપણે શ્રીમંતાઇ અને વૈભવના વિચારો વાવીશું તો આપણે તેનોજ પાક લણીશું; અને જો આપણે ક્ષુદ્ર, સંકુચિત, અને નિષ્ફળતાના વિચારો વાવીશું તો આપણે રંકતાનોજ પાક લણીશું. પર્યાયમાં કહીએ તો જેવા આપણા વિચાર હોય તેવું ફળ આપણને મળે છે. જ્યારે આપણે એક સ્વાર્થસૂચક, અનાકર્ષક ચહેરો જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે એ સ્વાર્થી અને દુષ્ટ બીજારોપણનો પાક છે. અન્યપક્ષે જ્યારે આપણે એક શાંત, પ્રોત્સાહક વદન જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે એ શાંતિમય અને પરોપકારી વિચારોના બીજારોપણનું ફળ છે.

વિશ્વમાં જો કોઇએક નિયમ બીજા સર્વ નિયમો કરતાં વિશેષ નિશ્ચિત હોય તો તે એ છે કે "સર્વ સ્થળે અને હમેશાં જેવાં બીજ તેવાંજ ફળ આવે છે."

જો માણસ એક છરી પકડીને લોહી નીકળે ત્યાં સુધી પોતાનું માંસ કાપે તો તેને દિવાનાશાળામાં બંધ કરવામાં આવશે; પરંતુ આપણે હમેશાં વિચારરૂપી તીક્ષ્ણ ધારવાળાં શસ્ત્રોથી—તિરસ્કાર, વેર, ક્રોધ અને દ્વેષથી—આપણાં માનસિક અંગોને કાપીએ છીએ, અને તે છતાં આપણે આપણને બુદ્ધિમાન અને સ્વસ્થ માનીએ છીએ!

પ્રત્યેક વિચાર એ એક એવું બીજ છે કે જે બરાબર તેના જેવોજ માનસિક છોડ ઉત્પન્ન કરે છે. જો વિચારના બીજમાં ઝેર હશે તો ફળમાં પણ ઝેર આવશે; તેથી જીવન વિષમય બની જશે અને સુખ તથા કાર્યશક્તિ નષ્ટ થઇ જશે.

જો તમે તમારી સ્વાર્થી ઇચ્છાઓને ત્યાં વેચાઈ જશો તો તમે નાશકારકજ પાક મેળવશો. જે માણસ સ્વાર્થને ત્યાં પોતાની જાતને વેચી દે છે; જે માણસ આપવાની નહિ પરંતુ માત્ર લેવાનીજ વાત સમજે છે; તેના પાકમાં જો કંટકો હોય તો તેણે ફરિયાદ કરવી ન જોઇએ. જીવન આપણા પ્રત્યે ન્યાયી હોય છે. આપણે જેવી કિંમત આપીએ છીએ તેવીજ વસ્તુ એ આપણને આપે છે. ઘણા માણસો કિંમત આપવાને ખુશી નહિ હોવા છતાં વસ્તુઓની માગણી કરે છે; પણ આપણે જેની કિંમત આપીએ છીએ તેજ આપણને મળે છે. કારણ કે પ્રકૃતિ રોકડ સોદોજ રાખે છે. કિંમત આપ્યા વિના આપણે કોઈ પણ વસ્તુ તેની પાસેથી મેળવી શકતા નથી.

આગામી મનુષ્યના જાણવામાં આવશે કે, જો તે આબાદીનો પાક ઉપજાવવા માગતો હોય તો તેણે નિષ્ફળતા કિંવા રંકતાનાં બીજો-નિરાશા કિંવા શંકાનાં બીજો વાવવાં ન જોઇએ. જે પાક તેને જોઇતો હશે તેજ પાક ઉપજાવનારાં બીજ તે વાવશે. જો તેને સુંદરતા, સુમધુરતા અને મનોહરતાનો પાક જોઇતો હશે તો તે માયાળુતા, પ્રેમ અને પરોપકારનાંજ બીજ વાવશે; અને તે જાણશે કે જો તે તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા, કટુતા અને વૈરનાં બીજ વાવશે તો તેને તેવોજ પાક-ભયંકર ઘૃણાસ્પદ નકામા છોડોનોજ પાક-મળશે.

આગામી મનુષ્ય શાસ્ત્રીય રીતે જીવન ગાળશે. તે જાણશે કે સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સમૃદ્ધિ ઉત્પન્ન કરવાનો કેવળ એકજ માર્ગ છે અને તે સદ્વિચારોનું બીજારોપણ કરવું એ છે. ખેડુત જેમ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે તે જેવું વાવશે તેવું લણશે; તે પ્રકારે તે ખાત્રીપૂર્વક માનશે કે, તે જેવા વિચાર કરશે તેવુંજ તેનું ચારિત્ર્ય બંધાશે.

શરીર તો માત્ર મનનું પ્રતિબિંબજ છે; તે બીજું કાંઈ પણ હોઇ શકે નહિ. જે માણસ પોતાના મનમાં કેવળ સુંદરતા અને પ્રેમના વિચારો ધારણ કરે તેનું શરીર તેના હમેશના વિચારોને અનુકૂળ ન બને એ અશક્ય છે. એમાં માત્ર એક સમયનોજ પ્રશ્ન છે. એ ક્રિયાઓના સંબંધમાં અટકળને તો અવકાશજ નથી. જેવાં બીજ તેવાં ફળ એ એક સંપૂર્ણ ચોક્કસ નિયમ છે.

એક ચોર ચોરી કરીને પોતાની જાતને જેટલી હાનિ કરે છે તેથી અર્ધી પણ હાનિ તે જેને ત્યાં ચોરી કરે છે તેને કરી શકતો નથી. તે પોતાનો ભોગ થયેલાને તો માત્ર અગવડમાંજ નાખે છે; પરંતુ પોતાની જાતને તો વિષમય શસ્ત્રનોજ ઘા કરે છે. આપણી શારીરિક રચના એવા પ્રકારની છે કે જો આપણે બીજાઓને

હેતુપૂર્વક હાનિ કરીએ તો આપણી જાતને હાનિ થયા વિના રહેતી નથી. જો આપણે આપણી જાત પ્રત્યે ભલા થવા માગતા હોઇએ તો આપણે બીજાઓ પ્રત્યે પણ ભલાજ થવું જોઇએ. આપણે આપણા પડોશીને પ્રહાર કરીએ તો આપણા પર પણ પ્રહાર થયા વિના રહેતો નથી. મહાન ધર્મસ્થાપકોએ જે તત્ત્વજ્ઞાનનો બોધ આપ્યો હતો તે આ તત્ત્વજ્ઞાન છે. બાકી સામાન્ય લોકો તો આંખને બદલે આંખ લેવાની, તિરસ્કારને બદલે તિરસ્કાર કરવાની, ઠોંસાને બદલે ઠોંસો મારવાની અને પ્રહારને બદલે પ્રહાર કરવાનીજ વાત જાણતા હતા. મહાન ખ્રિસ્તે તો એટલે સુધી કહ્યું છે કે જે માણસ તમારા જમણા ગાલ પર તમાચો મારે તેની તરફ ડાબો ગાલ પણ ધરો."

વળી તેણે ઉપદેશ્યું છે કે—

"તમે એમ કહેવાતું સાંભળ્યું છે કે તમારે તમારા પાડોશીને ચાહવો અને તમારા શત્રુને ધિક્કારવો જોઇએ; પરંતુ હું તમને કહું છું કે, તમારા શત્રુઓને ચાહો. જેઓ તમને શાપ આપે તેમને તમે આશીર્વાદ આપો; જેઓ તમને ધિક્કારે તેમનું તમે ભલું કરો; અને જેઓ તમારા પ્રત્યે ખરાબ રીતે વર્તે અને તમારા પર જુલમ કરે તેમને માટે તમે પ્રાર્થના કરો." આ વાત રસાયનશાસ્ત્ર અને ગણિતશાસ્ત્રના નિયમો જેટલીજ શાસ્ત્રીય છે.

આગામી મનુષ્યને પ્રતીત થશે કે, ખરી કે કાલ્પનિક હાનિને માટે વેર લેવાથી અને બીજાનો તિરસ્કાર કરવાથી તેની પોતાનીજ શક્તિ હણાઈ જશે અને તેની કાર્યસિદ્ધિમાં અડચણ થશે.

બાળક અગ્નિમાં હાથ ઘાલે છે અને તેની વેદનાથી તેને બોધ મળે ત્યારેજ તે તેમ કરતાં અટકે છે.

યાતના અને ત્રાસ આપનારા વિચારો દ્વારા આપણી જાતને પીડા આપ્યા પછી, આ જાતનો પૂરતો અનુભવ લીધા પછી, આપણે શીખીશું કે, બીજાઓ પર વેર લેવું એ તો બહુ મોંઘું કાર્ય છે. અન્ય પર વેર લેવાને ખાતર આટલો બધો ખર્ચ કરવો આપણને પાલવી શકે એમ નથી. આપણને જ્યારે પૂરતું જ્ઞાન મળશે ત્યારે આપણાજ હિતનો વિચાર આપણને તેમ કરતાં અટકાવશે.

આપણે આપણી હાલની સ્થિતિથી અસંતુષ્ટ થઇએ છીએ; પરંતુ આપણે કાલે જે બીજ વાવ્યાં હતાં તેનાં ફળજ માત્ર આજે આપણે લણીએ છીએ. આ ફળને આપણે અટકાવી ન શકીએ. આવતી કાલે ભિન્ન પ્રકારનો પાક મેળવવાનો માર્ગ કેવળ આજે ભિન્ન પ્રકારનાં બીજ વાવવાં એજ છે. આપણે જે જે કાર્ય કરીએ

છીએ, આપણા મનમાંથી જે જે વિચાર પસાર થાય છે તે બીજ છે; અને તેને આપણે જગતરૂપી ભૂમિમાં વાવીએ છીએ તે તેના જેવેાજ પાક આપશે. બાવળ, કાંટા અને નકામા છેાડાનેા પાક મળવા માટે ઘણા લેાકેા અસંતેાષી બની જાય છે; પરંતુ જો તેઓ પેાતાના જીવનનું પૃથક્કરણ કરે તેા તેમને સાફ જણાઇ રહે કે તેઓ સ્વાર્થ, ઈર્ષ્યા અને દ્વેષનાં બીજ વાવતા આવ્યા છે. જો તેમણે નિઃસ્વાર્થપણું, માયાળુપણું, શાંતિ અને પ્રેમનાં બીજ વાવ્યાં હેાત તેા તેમને જુદાજ પ્રકારનેા પાક મળ્યેા હેાત.

એક એવેા સમય પણ આવશે કે જ્યારે બુદ્ધિમાન પુરુષેા ક્રૂરતા, ઈર્ષ્યા અને દ્વેષના વિચારેા કરવા અને અગ્નિજ્વાળામાં હાથ નાખવેા, એ બેમાં બિલકુલ ભેદ ગણશે નહિ.

ભાવી મનુષ્ય દુષ્ટ વિચારેાથી પેાતાની જાતને પીડશે નહિ. તે ઈર્ષ્યા અને તિરસ્કાર, ભય અને બિમારીના વિચારેા વડે પેાતાની જાતને ઘા કરશે નહિ. કારણકે અગ્નિમાં હાથ નાખવાથી તે દાઝે છે એવું જ્ઞાન મળ્યા પછી જેમ બાળક તેમાં હાથ નાખતેા અટકે છે તેમ તે ઈર્ષ્યા આદિથી ઉપજતા દુઃખનેા ત્યાગ કરવા ઇચ્છશે.





विचारोना चमत्कार

प्रकरण १ लुं–इच्छाशक्तिनी दिव्यता

"પ્રત્યક્ષ કાર્યોનાં મૂર્તિમંત ચિત્રો ઈચ્છાજ આલેખે છે." —લૉવેલ

"તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાજ–અને નહિ કે તમારી શાબ્દિક પ્રાર્થના–તમારો સત્ય પંથ છે. આ જગતમાં એવી કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ નથી, કે જેની આશા તમારો આત્મા આતુરતાપૂર્વક કરી રહ્યો હોય અને દીર્ઘકાળથી જેની વાટ જોઇ રહ્યો હોય; છતાં તે પ્રાપ્ત થયા વિના રહે. કારણ કે પ્રત્યેક ઉત્કટ ઈચ્છાની સાથે ઈચ્છિત વસ્તુ નિકટ આવતી જાય છે."

"જે વસ્તુની તું અપેક્ષા રાખે છે અને જે તારા આત્મા તથા તારા અસ્તિત્વને માટે આવશ્યક છે તે દૂરથી તારી પ્રતીક્ષા કરી રહી છે. તું તેને પાત્ર બન, તેને બોલાવ, એટલે તે તારી પાસે આવશે."—ઈલા વ્હીલર વિલ્કોક્સ

"આત્માને જેની આશા રાખતાં શીખવવામાં આવે છે તેનીજ ઈમારત તે બાંધશે."

આપણા હૃદયની ઈચ્છાઓ અને આપણા મનની આકાંક્ષાઓ, એ માત્ર કલ્પનાના તરંગો અથવા મિથ્યા સ્વપ્નો નથી પણ તે કરતાં કાંઈક વિશેષ છે. આ એષણાઓ અને અભિલાષાઓ, એ પ્રત્યક્ષ બની શકનારી વસ્તુઓની આગાહીઓ–ભવિષ્યવાણીઓ–સંદેશવાહક ખેપીઆઓ–છે. આપણે શું શું કરી શકીએ તેમ છીએ તેના તેઓ નિદર્શક છે. તેઓ આપણા લક્ષ્યની ઉચ્ચતા અને આપણી કાર્યકુશળતાની મર્યાદા દર્શાવે છે.

જેની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ, જેની આપણે ઉત્કટ આકાંક્ષા રાખીએ છીએ અને જેને પ્રાપ્ત કરવાને આપણે પ્રયાસ કરીએ છીએ, તે વસ્તુ યા સ્થિતિ આપણે માટે મૂર્તિમંત બનવાને પ્રવૃત્ત થાય છે. આપણા આદર્શો એ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થનારી વસ્તુઓની રૂપરેખા છે; ઇપ્સિત પદાર્થોનો સાર છે. શિલ્પી આ વાત જાણે છે કે, તેનો આદર્શ એ કાંઇ માત્ર તેની કલ્પનાનો તરંગ નથી પણ તે એક આગાહી છે; સાક્ષાત્ સંગેમરમરમાં કોતરાનારી વસ્તુની છાયા છે.

જ્યારે આપણે એક વસ્તુની ઇચ્છા રાખવા માંડીએ છીએ; જ્યારે તેની પૂર્ણ મનથી એષણા રાખવા માંડીએ છીએ ત્યારે આપણે તેને પ્રાપ્ત કરવાના જ્ઞાનપૂર્વકના પ્રયાસના પ્રમાણમાં તેની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવા માંડીએ છીએ.

આપણી મુસ્કેલી એ છે કે, આપણે જીવનની સ્થૂલ હદમાં-જ મોટે ભાગે વસીએ છીએ-રહીએ છીએ; અને તેની સૂક્ષ્મ હદમાં યાને સ્થિતિમાં જોઇએ તેટલા વસતા નથી. દાખલા તરીકે જો આપણે તરુણાવસ્થા જાળવી રાખવા માગતા હોઇએ તો આપણા મનમાં સદા તારુણ્યનાજ વિચારો કરવા જોઇએ અને સુંદર થવાને માટે આપણે સૌંદર્યનાજ વિચાર રાખવા જોઈએ.

આદર્શ સ્થિતિમાં વસવાથી લાભ એ થાય છે કે, આપણી સર્વ શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક અપૂર્ણતાઓ દૂર થાય છે. આપણને વૃદ્ધાવસ્થા જોવાથી આનંદ થતો નથી. કારણ કે વૃદ્ધાવસ્થા અપૂર્ણતા અને હ્રાસનું સ્વરૂપ છે; અને આદર્શ સ્થિતિમાં અપૂર્ણતા તથા હ્રાસનું અસ્તિત્વ સંભવી શકતું નથી.

આદર્શ સ્થિતિમાં પ્રત્યેક વસ્તુ યૌવનથી ભરેલી અને સુંદર હોય છે. તેમાં હ્રાસ અને સૌંદર્યવિહીનતાનું નામનિશાન પણ હોતું નથી. એટલા માટે આદર્શ સ્થિતિમાં વસવાનો અભ્યાસ આપણને અજબ રીતે સહાય કરે છે. કારણ કે જે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે પ્રયાસ કરીએ છીએ તેનો નમૂનો તે નિરંતર આપણને આપે છે-આપણી સામે રાખે છે. તે આપણી અંતિમ પૂર્ણાવસ્થા તથા દિવ્યતા સંબંધી આશા અને શ્રદ્ધામાં વધારો કરે છે. કારણ કે પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુસ્થિતિનું આપણા માનસિક ચક્ષુઓ વડે આપણે ઝાંખું પણ પ્રત્યક્ષ દર્શન કરીએ છીએ અને આપણ-ને આપોઆપજ એમ લાગે છે કે, આપણને આ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્તિ કોઈ પણ સમયે અને સ્થળે અવશ્ય થશે.

આપણને જેવા પદાર્થો જોઇતા હોય અથવા આપણે પોતાને જેવી સ્થિતિમાં રાખવા માગતા હોઇએ તેવા પદાર્થો અથવા તેવી સ્થિતિનું ચિંતન કરવાનો અને તેને દઢતાપૂર્વક આજ્ઞા કરી આપણા તરફ ખેંચવાનો આપણને સંપૂર્ણ હક્ક છે; તથા સમસ્ત સદ્‌વસ્તુ-ઓની સાથે આપણો અભેદ યાને એકતા હોવાથી કોઇ પણ સદ્‌-વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો દાવો આપણી સંપૂર્ણતા ઉપર કરવાનો હક્ક છે એ વાતની સાબીતી આપણો આદર્શ આપણને પૂરી પાડે છે અને તે આદર્શને આપણામાં રહેલી જીવનક્રિયાઓ પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ-

માં સિદ્ધ કરે છે. તમારે જેવા પુરુષ કે સ્ત્રી બનવું હોય તેવા પુરુષ અથવા સ્ત્રીનો આદર્શ નિરંતર તમારા મનમાં રાખો. તમારી સઘળી શક્તિપૂર્વક એ ઉચ્ચ આદર્શને મજબૂતીથી પકડી રાખો; એટલે અધમતાની પ્રત્યેક રોગિષ્ઠ મૂર્તિ યા વિચારનું તત્કાળજ દમન થઇ જશે. કદી પણ તમારાં દૌર્બલ્ય, ન્યૂનતા અથવા નિષ્ફળતા વિષે વિચાર નહિ કરતાં આદર્શને દઢતાથી પકડી રાખવાથી તથા તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે બળપૂર્વક પ્રયાસ કરવાથી તમે અવશ્ય તેને પ્રાપ્ત કરશો.

આશા રાખવાના અભ્યાસમાં-અમે અમારી મહત્ત્વાકાંક્ષા સિદ્ધ કરીશું તથા અમારાં સ્વપ્નો સાચાં ઠરશે એવી માન્યતા ધારણ કરવાના અભ્યાસમાં-પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. એના જેવું પ્રબળ સાધન જગતમાં બીજું નથી.

આ આશામય વૃત્તિ, કે જે સદા સર્વદા ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિનીજ શોધ અને પ્રતીક્ષા કરે છે તે વૃત્તિને ધારણ કરવાની અને કદી પણ નિરાશામાં નહિ પડવાની રીત આપણને જેટલી સહાય કરે છે; તેટલી સહાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતી નથી.

પૂર્ણ દઢતાપૂર્વક માનો કે, અમને જે કાર્ય કરવાને માટે જન્મ મળ્યો છે તે કાર્ય અમે સિદ્ધ કરીશું. તત્સંબંધે એક પણ શંકા તમારા મનમાં પ્રવેશવા જાય તો તેને બહાર હાંકી કાઢો. માત્ર અનુકૂળ વિચારો અથવા જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો તમે નિશ્ચય કર્યો હોય તેના આદર્શોજ તમારા મનમાં ધારણ કરો. નિરાશા અથવા અસુખની સૂચના સરખી કરે એવી પ્રત્યેક વસ્તુને હાંકી કાઢો.

તમે ગમે તે કરવાને અથવા ગમે તેવા થવાને પ્રયત્ન કરતા હો, પરંતુ હમેશાં તેના સંબંધમાં આશામય વૃત્તિ ધારણ કરો. જો આમ કરશો તો તમારી સઘળી શકિતઓ કેવી વધી જાય છે અને સર્વ પ્રકારે તમે કેવા સુધરો છો, તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો.

જો મનને એક વાર આનંદમય, સુખમય અને ઉન્નતિમય ચિત્રો ધારણ કરવાનો અભ્યાસ પડયો હોય તો તેથી વિરોધી સ્વભાવ સરળતાથી ધારણ થઇ શકશે નહિ. જો આપણાં બાળકો આ એકજ સ્વભાવ પ્રાપ્ત કરે તો આપણી સંસ્કૃતિ બહુ જલદી ફેરવાઇ જાય અને આપણાં જીવનનાં ધોરણો અનહદ પ્રગતિ પામે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલું મગજ સદા પોતાના સંપૂર્ણ બળના પ્રયોગ કરી શકશે અને અસંતોષ, અપ્રીતિ તથા આપણી સુખશાંતિ, કર્તવ્યનિષ્ઠા અને સફળતાના સેંકડો શત્રુઓને જીતી લેશે.

ભવિષ્યમાં અમારૂં અને અમારા દેશનું હિતજ થનાર છે;

અમે ઉન્નતિશાળી અને સુખી થનાર છીએ; અમને ઉત્તમ કુટુંબ-સુખો અને સ્વાતંત્ર્ય મળનાર છે અને અમે કાંઇક ગણત્રીમાં આવનાર છીએ; આવી આશા રાખવાનો સ્વભાવ એ પોતેજ ઉમદા જીવનનો પ્રારંભ કરવાને માટે ઉત્તમ પ્રકારની મૂડી છે.

જે પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવાનો વિચાર આપણે આગ્રહપૂર્વક કરીએ છીએ તે તત્કાળમાં આપણને શક્ય અથવા સંભવિત નહિ લાગે તોપણ છેવટે આપણને એ પ્રાપ્ત તો થાય છેજ. પૂર્ણ આરોગ્ય, ઉત્તમ ચારિત્ર્ય, મહાન કીર્તિ, ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ કે ગમે તેવો પણ અસામાન્ય શુભ આદર્શ હોય; તેના યથાસંભવ ઉત્તમોત્તમ સ્વરૂપનું જો આપણે ચિંતન કરીએ અને તેને સંપૂર્ણ બળથી પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરીએ તો તે અવશ્ય આપણને પ્રાપ્ત થશેજ. નિદાન તેનું ચિંતનમાત્ર કરવાથી પણ આપણને કેટલોક લાભ તો થવાનોજ.

ઘણા લોકો પોતાની ઇચ્છાઓ અને એષણાઓને મરી જવા દે છે. તેમને એવી પ્રતીતિ હોતી નથી કે ઇચ્છાની દૃઢતા અને યત્નમાં આગ્રહ, એ વસ્તુઓ તેમનાં કલ્પનામય સ્વપ્નો યાને આદર્શોને સિદ્ધ કરવાની શક્તિને જગાડી વૃદ્ધિંગત કરે છે. માત્ર એટલી ઇચ્છાને સજીવન રાખ્યા કરાય તો તેથી પણ ઉદ્દેશને સિદ્ધ કરવાની શક્તિ વધતીજ ચાલે છે.

આ ફલસિદ્ધિ ગમે તેટલી અસંભવિત અથવા દૂર રહેલી લાગે અથવા તે ગમે તેટલા અંતરાયવાળી હોય, તોપણ જો આપણે આપણા માનસિક ચક્ષુથી યથાસંભવ તેના ઉત્તમોત્તમ સ્વરૂપનું દર્શન કર્યા કરીને તેને ચીવટથી વળગી રહીએ અને તેને પ્રાપ્ત કરવાને બળપૂર્વક પ્રયાસ કરીએ તો ધીમે ધીમે આપણને તેનો સાક્ષાત્કાર થવાનોજ. પરંતુ પ્રયત્નની હદે નહિ પહોંચેલી ઇચ્છાને તજી દઇએ અથવા વગરસમજ્યે, દેખાદેખીથી કે બેદરકારીથી કોઈ ઇચ્છા ધારણ કરીએ તો તે ફલસિદ્ધિ વિનાજ નષ્ટ થવાની.

કોઇ પણ ઇચ્છા જ્યારે નિશ્ચયનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે ત્યારેજ તે ખાસ અસરકારક અને ફળસાધક બને છે. ઇચ્છાની સાથે ઇચ્છિત પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવાના દૃઢ નિશ્ચયનો યોગ થવાથીજ સર્ગશક્તિ-ઉત્પાદક શક્તિ-ઉત્પન્ન થાય છે. ઇચ્છા અને પ્રયત્ન સાથે મળીનેજ ઇષ્ટ પરિણામ ઉપજાવે છે.

આપણા વિચારો, લાગણીઓ અને આદર્શો જેટલાં ઉન્નત હોય તેના પ્રમાણમાંજ આપણી કર્તવ્યશક્તિમાં અધિકતા અથવા ન્યૂનતા આવે છે. જો આપણે નિરંતર સંપૂર્ણતાનોજ-સાક્ષાત્

ઇશ્વરત્વનેાજ-આદર્શ ધારણ કરી શકીએ અને તેને અનુસરતેા અભ્યાસ વા યત્ન સર્વભાવે કરવા માંડીએ તેા અસત્ય, અનારેાગ્ય અને દુઃખના પ્રદેશથી આપણે સંપૂર્ણ પર થઇ શકીએ અને એ બધાં અશુભેા માત્ર કલ્પનાના ખેલરૂપજ સમજાઇને તે પરિપૂર્ણતાજ આપણી સાચી અને સદાની સ્થિતિ છે, એમ પ્રત્યક્ષ અનુભવી શકીએ.

માટે જે પણ વસ્તુસ્થિતિનેા સાક્ષાત્કાર કરવાની તમે ઇચ્છા રાખતા હેા તેને વિષેજ ચિંતન અને વાત કરેા. ઘણા લેાકેા હમેશ કાંઈ ને કાંઈ બહાનાં કાઢે છે અને કહ્યા કરે છે કે "અમે તેા એમ કરતાં કરતાં કંટાળી ગયા છીએ; થાકી ગયા છીએ; ઠગાયા છીએ; અમને નિષ્ફળતા મળી છે; અમે દુર્ભાગી છીએ; અમે કમનસીબ છીએ; ભાગ્ય અમારી વિરુદ્ધ લાગે છે; અમે રંક છીએ અને સદા રંકજ રહેવાના એમજ અમને ભાસે છે. અમે સખ્ત પરિશ્રમ અને આગળ વધવાનેા પ્રયત્ન કર્યો તેાપણ આગળ વધી શક્યા નથી." આવું આવું કહેનારા લેાકેા ભાગ્યેજ જાણે છે કે તેઓએ આ કાળાં ચિત્રાને-તેમની શાંતિ, સુખ અને વિજયના આ દુશ્મનેાને પેાતાના મગજમાંથી સદાને માટે દૂર કરવા જોઇએ. ઉલટું તેઓ એ નુકસાનકારક વસ્તુઓનેજ પેાતાના અંતઃકરણમાં અધિકાધિક ઉંડી કેાતરતા રહ્યા હેાય છે અને તેથી તે વસ્તુઓનેજ પેાતાના તરફ તેઓએ ખેંચ્યા કરી હેાય છે. તમને આવી ખરાબ સ્થિતિઓનેા અનુભવ કરવાની ઇચ્છા ન હેાય તેા તમારે એક ક્ષણ પણ એમ ન માનવું કે "અમે બિમાર છીએ, અમે દુર્બલ છીએ અથવા અમે ખરાબ છીએ."* એવું ચિંતનજ તમારા પર ખરાબ અસર કરે છે. આપણે અત્યારે જેવા પણ છીએ તે સર્વ આપણાજ વિચારેાના કારણથી છીએ; જેવું ચિંતન આપણે કરીએ છીએ તેવાજ આપણે બનીએ છીએ. જો એક માણસ નિત્ય એવેા વિચાર કરે કે મેં આ ભૂતળ પર એક દૈવી કાર્ય કરવાને માટેજ જન્મ લીધેા છે અને તે કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે પાર પાડવાની શક્તિ અને સંધિ મને પ્રાપ્ત છે; તેા તેથી તેને અલૌકિક શ્રદ્ધા, ઉચ્ચગામી શક્તિ તથા ઘણું ઉત્તેજન મળે છે.

જો તમે કેાઇ વિશિષ્ટ કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે કરવા ઇચ્છતા હેા તેા તમારા મનઃચક્ષુથી યથાસંભવ ચીવટપૂર્વક તેના ઉત્તમેાત્તમ સ્વરૂપનું દર્શન કરેા અને તમારા મહત્ત્વાકાંક્ષાના માર્ગમાં તેના

---

* આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન મનુષ્યને તેનું જે સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ બેાધે છે, તે પ્રમાણે ચિંતનનેા આ પ્રકાર હરકેાઈ મનુષ્ય માટે યેાગ્યજ છે. —સંપાદક

ઉત્કૃષ્ટ આદર્શને ધરી રાખો. આ આદર્શની પ્રગતિ અને સાક્ષાત્ ફલસિદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી તેને આગ્રહપૂર્વક તમારા મનમાં રાખો. આથી ધીમે ધીમે ભૂલો, પાપો અને ભ્રષ્ટતા વડે દુર્બળ બની ગયેલા મનુષ્યને ઠેકાણે એના એજ શરીરમાં જાણે કોઇ બીજોજ આદર્શ પુરુષ આવીને વસ્યો હોય એમ તમને લાગશે. તમારૂં મૂળ સ્વરૂપ-ખરૂં સ્વરૂપ-ઉત્તમ સ્વરૂપ-નિત્ય સ્વરૂપ-પરમાત્મસ્વરૂપજ આવીને તમારા આગલા બનાવટી જીવસ્વરૂપની જગ્યા લેશે.

પ્રત્યેક જીવન પોતપોતાના આદર્શને અનુસરે છે અને તે પોતાનાજ આદર્શના રંગથી રંગાય છે. તમે એક માણસનો આદર્શ જાણી શકો તો સહેલાઇથી તમે તેનું ચારિત્ર્ય સમજી શકશો. કારણ કે તેનો આદર્શ તેના જીવનમાં હમેશાં આગળ પડતો ભાગ ભજવે છે.

આપણા આદર્શોજ આપણા મહાન ચારિત્ર્યવિધાયકો હોઇને તેમનામાં આપણા જીવનનું સ્વરૂપ ઘડવાની પ્રચંડ શક્તિ રહેલી હોય છે. આપણા અંતઃકરણમાં નિરંતર જે ઇચ્છા રમી રહેલી હોય છે તે આપણા ચહેરા ઉપર પણ સ્પષ્ટપણે અંકાયેલી રહે છે. આપણા જીવનમાં નિરંતર જેનો વાસ હોય છે તેને આપણે આપણા ચહેરાથી લાંબો વખત દૂર રાખી શકતા નથી.

જે વિચાર-જે લાગણી-જે આદર્શ અથવા જે મહત્ત્વાકાંક્ષા આપણા હૃદયમાં વિશેષ પ્રબળ હોય છે; તેનાજ સ્વરૂપનો આપણે વિકાસ કરીએ છીએ. એટલા માટે તમારે પ્રત્યેક બાબતમાં તમારૂં વલણ ઉત્તમતા તરફજ રાખવું જોઇએ. તમારા વિચારનું વલણ ઉચ્ચતા તરફ રાખો અને એવો નિશ્ચય કરો કે "અમારા વિચાર અથવા કાર્યમાં કિંચિત્ પણ અધમતા રહેવી જોઇએ નહિ; અને અમે જે જે કરીએ તે સર્વ પર ઉત્તમતાનીજ છાપ રહેવી જોઇએ."

આવાં માનસિક ઉચ્ચ વલણ, ઉચ્ચતર આદર્શો અને અધિક ભવ્ય વસ્તુઓ તરફની મનની ચાહના, આ વસ્તુઓ એક એવી તો ઉન્નતિપ્રદ અને ઉથલપાથલ કરી નાખનારી શક્તિ ધરાવે છે કે જે શક્તિ આપણા સમગ્ર જીવનને ઉંચકીને ઉચ્ચતર ભૂમિકા પર સ્થિર કરે છે. માનવજીવનની રચનાજ એવા પ્રકારની છે, કે જેથી કરીને મનુષ્યો મોટે ભાગે આશા ઉપરજ જીવન ગાળ્યા કરે છે. આગળ વધ્યે જતી અને ચર્મચક્ષુ જેને જોઇ ન શકે એવી વસ્તુઓનું દર્શન કર્યા કરતી શ્રદ્ધા પરજ આપણે આપણું ઘણુંખરૂં જીવન ગાળીએ છીએ.

શ્રદ્ધા એ ઇચ્છિત પદાર્થોના સારની અને વિચારનીજ રૂપ-

રેખા છે. તે ખરૂં સત્ય છે; કાંઇ મનનો તરંગ નથી. શ્રદ્ધાની પીઠ પાછળ—આશાની પીઠ પાછળ—હૃદયેચ્છાની પીઠ પાછળ—કાંઇક સત્વ રહેલું છે. અમુક પદાર્થ આપણી પાસે આવે છે એવી માન્યતા એ એક પ્રચંડ સર્ગશક્તિ—રચનાશક્તિ—છે.

તમારા સમગ્ર વિચારપ્રવાહને તમારા જીવનકાર્યની દિશામાં વાળવો એનુંજ નામ "એકાગ્રતા" છે. વિચારની એકાગ્રતાથીજ સંસ્કૃતિના મહાન ચમત્કારો જગતમાં પેદા થયા છે. માટે ઇચ્છેલી વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા પાછળ મચ્યા રહો અને પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો કે તે સિદ્ધજ થશે. "અમે નિરંતર પ્રગતિ કરીએ છીએ; અમે સદા સર્વદા કોઇક ઉચ્ચતર—કોઈક અધિક સારી—વસ્તુ તરફ આગળ વધીએ છીએ; એવી એકાગ્રતાનો અને શ્રદ્ધાનો તમારા શરીરનાં અણુ અણુમાં અનુભવ કરો."

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે, કલ્પનાઓ અને વિચારોમાં ઝાઝા રહેવું એ ખરાબ છે. કારણ કે તેમને એવો ભય લાગે છે કે, આમ કરવાથી આપણે પ્રત્યક્ષ કાર્ય કરી શકનાર નથી; પરંતુ આ શક્તિઓ પણ આપણી બીજી કોઇ પણ શક્તિના જેટલી-જ પવિત્ર છે. ઇશ્વરે આપણને આ શક્તિઓ એક દૈવી હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે આપેલી છે. એના વડે આપણે પરોક્ષ સત્યનું ઝાંખું દર્શન કરી શકીએ છીએ. આપણને જ્યારે પ્રતિકૂળ અથવા અરોચક પરિસ્થિતિની વચ્ચે કામ કરવાની ફરજ પડે છે ત્યારે પણ આ શક્તિઓજ આપણને આશામય જીવન ગાળવાને શક્તિમાન કરે છે.

આપણી કલ્પનાશક્તિ આપણને આપણી પ્રતીક્ષા કરી રહેલાં ઉજ્જવલ સત્યોનું દર્શન કરાવે છે; આપણે જે વસ્તુસ્થિતિઓ મેળવી શકીએ તેમ છીએ તેનું એ પ્રમાણ છે.

હવામાં કિલ્લા બાંધવાના કાર્યને હવે પછી કદી પણ મિથ્યા, નિરર્થક, કાળ નિર્ગમન કરવાના સાધન તરીકે ગણવું જોઇએ નહિ. આપણે પ્રથમ આપણા આત્મામાં આપણા કિલ્લા બાંધીએ છીએ, આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષામાં તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું ચિત્ર આલેખીએ છીએ; અને ત્યાર પછીજ તેમની નીચે પાયા ચણીને તેમાં પ્રત્યક્ષતા આણીએ છીએ.

વિચાર કરવા એ હમેશાં હવામાં કિલ્લા બાંધવાનું કામ હોતું નથી. સમસ્ત સત્ય કિલ્લાઓ, સમસ્ત ગૃહો, સર્વ વસ્તુઓ, એ પ્રથમ હવામાંના કિલ્લાજ હતા. યોગ્ય વિચારમાંજ સર્ગશક્તિ રહેલી છે. તે શક્તિજ આપણા ઇચ્છિત અને આકાંક્ષિત પદાર્થો આપણને

આપે છે. એક શિલ્પશાસ્ત્રીના નકશા વિના મકાન સંભવિતજ નથી. તે પ્રથમ મનમાં બાંધવુંજ જોઇએ. શિલ્પશાસ્ત્રી પોતે દોરેલા નકશાની પાછળ તે મકાનને, તેની સમસ્ત સંપૂર્ણતા તથા સૌંદર્ય સહિત જુએ છે.

આપણને આપણા જીવનમાં જે જે પ્રાપ્ત થાય છે તેને પ્રથમ આપણે આપણા મનમાંજ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જેમ એક પાષાણુ અથવા ઇંટ મુકાય તે પૂર્વે શિલ્પીના મનમાં મકાન તેનાં સમસ્ત અંગો સહિત પ્રત્યક્ષ હોય છે, તે પ્રકારે જે ચીજોને પાછળથી આપણે સાક્ષાત્ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સર્વ ચીજોને આપણે પ્રથમ આપણા મનમાંજ પેદા કરી હોય છે.

આપણી કલ્પનાઓ એ ભાવી જીવનરૂપી ઇમારતનો નકશો છે. પરંતુ જેવી રીતે સુતાર અને કડીઆ નકશાને અનુસરીને મકાન બાંધે નહિ તો શિલ્પશાસ્ત્રીનું માનસચિત્ર માત્ર એક નકશોજ રહે છે; તેમ જો આપણે જીવનરૂપી ઇમારતના માનસચિત્રને અનુસરીને પ્રબળ પ્રયત્નપૂર્વક આપણું જીવન રચીએ નહિ તો તે પણ માત્ર એક માનસચિત્રજ રહેશે.

જે જે મનુષ્યોએ મહાન કાર્યો કર્યાં છે તે સઘળા તરંગી હતા અને તેમણે પોતાનાં મનઃચક્ષુદ્વારા પોતાના આદર્શોનું જેટલા બળ અને આગ્રહપૂર્વક દર્શન કર્યું હતું તથા પોતાના તરંગોને વળગી રહીને તેમનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો જેટલો પ્રયત્ન કર્યો હતો તેના પ્રમાણમાંજ તેમણે કાર્યસિદ્ધિ કરી છે.

તમારી કલ્પના બાહ્યરૂપે એકદમ સિદ્ધ થતી દેખાય નહિ એટલા માટેજ તેનો ત્યાગ કરશો નહિ. તે તમને તુરતજ પ્રત્યક્ષ થતી જણાય નહિ એટલા માટેજ તેને તિલાંજલિ આપશો નહિ. તમારી સમગ્ર ચીવટ સહિત તમે તેને વળગી રહેજો. તેને હમેશાં પ્રકાશિત અને પ્રકાશિતજ રાખો. તમારા જીવનનું સ્થૂલ અંગ તમારા આદર્શને આચ્છાદિત અથવા નિસ્તેજ કરી નાખે એમ જરા પણ થવા દો નહિ. તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષા જગાડે એવાજ વાતાવરણમાં રહો. તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાને ઉત્તેજિત કરે એવાજ ગ્રંથો વાંચો, તમે જે કાર્ય કરવાને પ્રયત્ન કરો છો તે કાર્ય જે લોકોએ સિદ્ધ કર્યું હોય તેમના સંસર્ગમાં આવો અને તેમના વિજયની ચાવી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો.

આ પ્રકારે યથાસંભવ સૂક્ષ્મતાપૂર્વક મનઃચક્ષુ વડે આદર્શનું દર્શન કરવાથી અંતે પ્રત્યક્ષ થનારી વસ્તુનો આકાર પણ આપણા

મનમાં રચાય છેજ.

રાત્રે સૂતા પહેલાં અલ્પ સમયપર્યંત એકાંતમાં શાન્તિપૂર્વક બેસો અને તમારા મનને સંતોષ થાય ત્યાં સુધી વિચાર અને કલ્પના કરો. કલ્પના કરતાં ડરો નહિ અથવા કલ્પનામાં રહેલી શક્તિ વિષે શંકા લાવો નહિ. તમારો ઉપહાસ કરવાને માટે ઈશ્વરે તમને કલ્પનાશક્તિ આપી નથી પણ તેની પાછળ પ્રત્યક્ષતા ઉભેલી-જ હોય છે. ભવિષ્યના ગર્ભમાં તમારે માટે જે મહાન વસ્તુઓ ભરેલી છે તેનું દર્શન કરાવવાને અને સાધારણ શ્રેણીમાંથી ઉઠાવીને તમને અસાધારણ શ્રેણીમાં મૂકવા માટેજ—અવરોધકારક જડ સ્થિતિ-માંથી તમને ઉંચકીને આદર્શમય સ્થિતિમાં મૂકવાને માટેજ—આ વસ્તુઓ તમારા જીવનમાં પ્રત્યક્ષ થઈ શકે છે એમ તમને દર્શાવવા માટેજ—આ એક દૈવી બક્ષીસ છે. નિષ્ફળતા અને નિરાશાથી આપણને નાહિંમત બનતા અટકાવવા એજ આ સ્વર્ગીય દર્શનનો હેતુ છે.

આપણા જીવનને આપણે ઉત્કૃષ્ટ બનાવી શકીએ છીએ એ વાતનું આપણને નિરંતર સ્મરણ કરાવવા માટેજ આપણને સાચ-વટ, ધર્મ વિરુદ્ધ ન હોય એવી સુયોગ્ય ઇચ્છા અને આત્માની પવિત્ર જિજ્ઞાસારૂપ શક્તિઓ બક્ષવામાં આવી છે. તરંગી ચંચળ કલ્પનાથી ફળપ્રાપ્તિ થાય છે એમ હું કહેતો નથી. આપણા સંયોગો ગમે તેવા પ્રતિકૂળ હોય તોપણ આપણે ઉન્નત થઈ મનઃ-ચક્ષુ દ્વારા જોવામાં આવતી આદર્શ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ એ વાતનું સ્મરણ પવિત્ર ઇચ્છાજ કરાવે છે.

આપણી યોગ્ય ઇચ્છાઓની પાછળ દિવ્યતા હાજરજ હોય છે.

દૈવી ઇચ્છામાં હું બિનજરૂરી ઈચ્છાઓનો સમાવેશ કરતો નથી. જેમાં કાંઈ પણ સત્ય હોતું નથી એવી ઇચ્છાઓનો હું અત્રે નિર્દેશ કરતો નથી; પરંતુ ઉત્તમ આદર્શોવાળી સંપૂર્ણ આત્મ-વિકાસ માટેની ઈચ્છાઓનો નિર્દેશ કરૂં છું. બાકી "એક માણસ જ્યાં સુધી ચિંથરીઆની સ્થિતિનોજ ખ્યાલ કરે છે ત્યાં સુધી તે ચિંથરીઓજ રહેશે."

આપણી મનોવૃત્તિ—આપણી હૃદયેચ્છા—એજ આપણી સતત પ્રાર્થના છે અને કુદરત તેનોજ સ્વીકાર કરે છે. તે એમ માને છે કે, મનુષ્યનું અંતઃકરણ જે ચીજ માગે છે તેનીજ તે ઇચ્છા કરે છે અને જે તરફ તેનું વલણ હોય છે તેજ તે માગે છે. આવી માન્યતાથી તે આપણને એ મેળવવામાં સહાય કરે છે. લોકોને ભાગ્યેજ એવી પ્રતીતિ હોય છે કે તેમની આંતરિક ઇચ્છા એજ તેમની નિરંતરની

પ્રાર્થના છે અને તે પ્રાર્થનાનોજ ઈશ્વરના દરબારમાં સ્વીકાર થાય છે.

આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે, આપણા સમગ્ર જીવનમાં એક દેવદૂત આપણી સાથે ને સાથે રહીને આપણું સંરક્ષણ કરે છે તથા આપણને માર્ગ દર્શાવે છે. આ દેવદૂત આપણા સર્વ પ્રશ્નોના પ્રત્યુત્તર આપે છે. કોઇ પણ મનુષ્યને, જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની તેનામાં શક્તિ ન હોય તે વસ્તુ મેળવવાની ઇચ્છા આપીને તેનો ઉપહાસ કરવામાં આવતો નથી. જો તે સાચી મનોવૃત્તિ ધારણ કરે અને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે આતુરતા તથા પ્રમાણિકતાપૂર્વક પ્રયાસ કરે તો તેને એ પ્રાપ્ત કરશે અથવા નિદાન તેની પાસે તો જરૂર પહોંચશે. મહત્ત્વાકાંક્ષાના આદર્શમાં મનને નિરંતર એકાગ્ર કર્યા કરવામાં પ્રચંડ ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે. જે વસ્તુની ઇચ્છા આપણા હૃદયમાં હોય છે તેને આકર્ષવાની-તેને ઉત્પન્ન કરવાની-અદ્ભુત શક્તિ તે ધરાવે છે.

જે વસ્તુની આપણે ઇચ્છા કરીએ છીએ તે રૂપજ આપણે એકાદ પળ સુધી તો હોઇએ છીએ.

આપણા હૃદયની ઇચ્છાઓ આપણી ઉત્પાદકશક્તિઓને ઇચ્છિત કાર્યો કરવાને ઉત્તેજિત કરે છે. તે નિરંતર આપણી શક્તિઓને બળવર્ધક ઔષધ આપવાનું કામ કરે છે અને આપણાં સ્વપ્નોને સાક્ષાત્કાર કરાવનારી આપણી ક્રિયાશક્તિમાં વૃદ્ધિ કરે છે. કુદરત એ એક મહાન વસ્તુભંડાર છે. તે એકજ કિંમત રાખે છે અને જો આપણે એ કિંમત આપીએ તો તે આપણી માગેલી વસ્તુ કાઢી આપે છે. આપણા વિચારો એક એવા સૂક્ષ્મ લહરિ સમાન છે કે એ લહરિ અદૃશ્ય અને સર્વવ્યાપી વાતાવરણમાં પ્રત્યેક દિશામાં ફેલાય છે અને પોતાના જેવીજ લહરિઓ-આંદોલનો-ને ગતિમાન કરીને તે આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષાને અનુરૂપ એવા પદાર્થોનું આકર્ષણ કરે છે.

વનસ્પતિજગતની સર્વ વસ્તુઓ-ફૂલો ફળો વગેરે-યથાસમયે પોતાના સ્વાભાવિક વિકાસ અને પક્વતાને પ્રાપ્ત થાય છે. કળીઓને ખીલવાની તક મળે તે અગાઉ કંઇ શીતઋતુ આવી પહોંચતી નથી. બરફ પડવા લાગે તે પૂર્વે તો ફળો પક્વ થઇને વૃક્ષ પરથી ગળી પડવાને તૈયાર થઇ જાય છે!

પરંતુ શિયાળો આવતાં આપણને જો એમ જણાય કે સઘળાં ફળો હજી લીલાં છે; પુષ્પો પણ હજી કળીનીજ દશામાં હોઇને વિકાસ પામવા પૂર્વેજ તેઓ ઠંડીથી નષ્ટ થઇ ગયાં છે; તો આપણે તરતજ સમજી જઇએ છીએ કે, કોઇક સ્થળે અવશ્ય કાંઇક ખામી

રહેલી છે. જ્યારે આપણને જણાય કે કોટયવધિ માનવીઓમાંથી એક પણ મૃત્યુ પૂર્વે કદી પણ, સંપૂર્ણતાને તો શું પણ અર્ધવિકાસને પણ પ્રાપ્ત થતું નથી; ત્યારે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે અહીંઆં પણ કાંઇક દોષ અવશ્ય રહેલો છે.

આપણે જીવનરૂપી વૃક્ષ પરથી પવનના સપાટાની સાથે જે અપકવ માનવરૂપી ફળોને નીચે તૂટી પડતાં જોઇએ છીએ તે કાંઇ પ્રકૃતિના નિયમને અનુસરીને પડતાં નથી. જ્યારે દૈવી ગુણો ધરાવનાર પુરુષો અને સ્ત્રીઓ—અપાર શક્તિ ધરાવનાર માણસો—અર્ધવિકાસને પ્રાપ્ત થયા પૂર્વેજ જીવનરૂપી વૃક્ષપરથી તૂટી પડે છે ત્યારે એમાં તેમનો પોતાનોજ કાંઇક દોષ હોય છે.

જે માણસોને ઉત્તમોત્તમ શક્તિ, શિક્ષણ અને સંધિ પ્રાપ્ત હોય છે અને જેઓ માનવપ્રજામાં મહાનમાં મહાન પુરુષો હોય છે તેઓ પણ યથાસંભવ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયા પછી જ્યારે મરણને કાંઠે આવી ઉભા રહે છે ત્યારે તેમને લાગે છે કે અમે તો હજી માત્ર પોતાના ગર્ભમાં સમસ્ત શક્તિઓ ધારણ કરનાર એકાદ ફૂટતા અંકુર સમાનજ છીએ ! પરંતુ સ્થિતિ આવી ને આવી સદા રહેવાની નથી. સમસ્ત સમાન ઘટનાઓ આપણને શીખવે છે કે, માનવપ્રાણીને આ નહિ તો હવે પછીના જન્મોમાં પણ અબાધિત આત્મવિકાસ કરવાની તક મળશેજ.

આપણી શકિતઓના સંપૂર્ણ વિકાસને માટે—આપણી હૃદયેચ્છા પરિપૂર્ણ થવાને માટે—જોઇએ તેથી અર્ધો સમય પણ આપણને મળે તે પૂર્વે મરણ આવી પહોંચે એ કુદરતનો મોટો અન્યાય છે. એવી માન્યતા પણ આપણી આકાંક્ષાઓની શકયતાના પાકા પ્રમાણરૂપ છે.

હવે આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે, પ્રત્યેક સાધારણ પ્રાણીમાં પણ આદર્શ મનુષ્ય બનવાની જે આકાંક્ષા રહેલી છે તે પૂર્ણ થઇ શકે એમ છે. જો આપણે આપણા મનમાં સંપૂર્ણ નમુનો—સંપૂર્ણ આદર્શ—આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરી રાખીએ તો તે આદર્શ અવશ્ય આપણા જીવનમાં ઉતરી આવશે અને આપણે પૂર્ણ માનવી બનીશું.

જેવો ઇશ્વર સંપૂર્ણ છે તેવા સંપૂર્ણ બનવાની દૈવી આકાંક્ષા મનુષ્યને માત્ર ઉપહાસ માટે આપવામાં આવી નથી પણ તેના જેવા બનવાની તેનામાં શક્તિ છે તેથીજ આપવામાં આવી છે.

प्रकरण २ जुं—तमे विजय अने सुखना अधिकारी छो.

જ્યાંસુધી કોઇ પણ મનુષ્ય લાચાર થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને મહત્ત્વાકાંક્ષાને છુંદી નાખનારી પરિસ્થિતિ અને રંકતાનાં કષ્ટો સહન કરવાનું ગમતું નથી અને તેનું આત્મમાનજ તેને એવી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાની પ્રેરણા કરે છે. પોતાની જાતને ઇજ્જત અને સ્વતંત્રતાની સ્થિતિમાં મૂકવી એજ તેનું કર્તવ્ય છે. બિમારી અને ઇતર સંકટના સમયમાં પોતાના મિત્રો પર બોજારૂપ થઇ પડવાનું અને પોતાનાં આશ્રિતોને દુઃખી બનાવવાનું કોઇને પણ ગમતું નથી.

પ્રત્યેક શ્રીમંત મનુષ્ય આ વાતની સાક્ષી પૂરશે કે "હું જ્યારે રંકાવસ્થામાંથી નીકળીને સંપન્નાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો જતો હતો તે સમયે મને સૌથી વિશેષ સંતોષ અને સુખ મળતું હતું. નાની નાની રકમોથી જ્યારે હું લક્ષ્મીના ઝરા તરફ જતો જણાયો અને જ્યારે મને પ્રતીત થયું કે હવે મને તંગી કદી પણ સતાવશે નહિ ત્યારે મને પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત થયો. આ વખતે હું મારી આગળ અવકાશ, આત્મવિકાસ, આત્મશિક્ષણ અને અભ્યાસ તથા પ્રવાસને જોવા લાગ્યો હતો અને મને એમ પ્રતીત થવા લાગ્યું હતું કે, હું જેમને ચાહું છું તેઓ હવે રંકતાના પંજામાંથી મુકત થશે. ભીષણ આવશ્યકતાઓ અને થકવી નાખનારા વૈતરાનું સ્થાન હવે સગવડોએ લેવા માંડયુ હતું અને મને પ્રતીત થતું હતું કે, મારામાં ઉન્નતાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની શકિત છે અને હવે પછી હું જગતમાં કાંઇક ગણત્રીનો માણસ થઇશ. હવે મારા ઘરમાં ચિત્રો, વાજીંત્રો, પુસ્તકો અને ભોગવિલાસની વસ્તુઓનો વાસ થશે અને શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે મારે જેવાં સંકટો પ્રાપ્ત કરવાં પડયાં હતાં તેવાં સંકટો મારાં સંતાનોને સહન કરવાં પડશે નહિ. આ વખતે પહેલવહેલાંજ તેમને તથા બીજાઓને કાંઇક પ્રાથમિક મદદ આપવાની શકિત મને

મારામાં જણાઈ. મને મારો વિકાસ થતો જણાયો; મારી આસપાસનું નાનું વર્તુળ વિકસિત થઈને મોટું બનેલું અને મારી દૃષ્ટિ વધેલી જણાઈ."

આપણે મહાન કાર્યો-ઉદાત્ત કાર્યો-કરવાને જન્મ્યા છીએ, એમ દર્શાવનારાં પુષ્કળ પ્રમાણો મળે છે. આપણી મુશ્કેલી એ છે કે, આપણે માટે જે સુખ ભરેલું છે તે પર આપણે જેટલી શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ તેથી અર્ધી પણ રાખતા નથી. આપણી દૈવી ક્ષુધાને સંતોષવાને માટે આપણે આપણા અંતઃકરણ અને પ્રયત્નનો જે પ્રયોગ કરવો જોઈએ તે કરવાની આપણે હિંમત કરતા નથી. આપણે જરા પણ આશંકા વિના સંપન્નાવસ્થાની માગણી કરવાની હામ બીડતા નથી કે જે વાસ્તવમાં આપણો જન્મસિદ્ધ હક છે. આપણી ઈચ્છાઓને સંકુચિત કરીને અને આપણી પ્રાપ્તિના જથાને મર્યાદિત કરીને આપણે વસ્તુઓ માગીએ છીએ અને નાની નાની વસ્તુઓનીજ આશા રાખીએ છીએ. સંપૂર્ણ પદાર્થો માગવાની હિંમત આપણામાં નહિ હોવાથીજ આપણે સદ્‌વસ્તુઓનો મોટો પ્રવાહ આવવા દેવાને માટે આપણા મનને પૂર્ણ રીતે ખોલતા નથી. આપણી માનસિક સ્થિતિ એટલી બધી મર્યાદિત હોય છે; આપણું આત્મદર્શન એટલું બધું સંકુચિત હોય છે કે આપણે બસ સંકોચ અને મર્યાદાનોજ વિચાર કરીએ છીએ. આપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક અને અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છાજ કરતા નથી. જો તેમ કરીએ તો આપણને તેના પ્રમાણમાં ફળસિદ્ધિ પણ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય.

જે મહાન શક્તિએ આપણને બનાવ્યા છે અને જે આપણો નિભાવ કરે છે તે પ્રત્યેક માણસને અને પ્રત્યેક વસ્તુને ઉદારતાપૂર્વક પુષ્કળ દાન કરે છે. તે કોઈને મખ્ખીચૂસપણે કાંઇ આપતી નથી. ઈશ્વરના બહોળા દાનમાં કાંઇ પણ પ્રતિબંધ-કાંઇપણ મર્યાદા-હોતી નથી તેમજ તેથી કોઇને કાંઇ પણ નુકસાન થતું નથી.

આપણી માગણીઓ પૂરી કરવાથી રંક થઈ જાય એવો આપણો વિભૂ નથી. આપણા અંતઃકરણની ઇચ્છા પ્રમાણે આપણને આપવું અને તેથી આપણને પૂરી દેવા એજ તેનો સ્વભાવ છે. આપણે ઘણું ઘણું માગીએ તેથી કાંઇ તેના ઘરમાં ખાડો પડી જતો નથી. ગુલાબને કાંઈ સૂર્યની પાસે તેનો પ્રકાશ અને ઉષ્ણતા માગવી પડતી નથી. પ્રકાશને ગ્રહણ કરે અને તેમાં ન્હાય એવી પ્રત્યેક વસ્તુને માટે સૂર્યનો પ્રકાશ તો આપોઆપ વહીજ રહ્યો છે. એક મીણબત્તી બીજી મીણબત્તીને સળગાવે તેથી તેનો પ્રકાશ કિંચિત

પણ ન્યૂન થતો નથી. મિત્ર બનવાથી—આપણો પ્રેમ પુષ્કળ પ્રમાણ-માં બીજાને આપવાથી—આપણે મિત્ર બનવાની શક્તિ ગુમાવતા નથી પણ વધારીએજ છીએ.

જીવનની મહાન કુંચીઓ પૈકી એક કુંચી દૈવી શક્તિનો સમગ્ર પ્રવાહ આપણામાં દાખલ કરતાં શીખવું એ છે. જો મનુષ્ય પોતાના-માં દિવ્યતા દાખલ કરવાનો આ મહાન નિયમ સમજી શકે તો તેની કર્તૃત્વશક્તિ કરોડોગણી વધી જશે. ત્યારથી તે, સ્વપ્નમાં પણ નહિ હોય એવા બળથી અને ઉંડાણથી પરમાત્મા સાથે કામ કરવા લાગશે.

જ્યારે આપણને પ્રતીત થાય છે કે, પ્રત્યેક વસ્તુ પરમાત્મ-શક્તિના મહાન અમર્યાદ ભંડારમાંથી આવે છે અને તે આપણા તરફ જોઇએ તેટલા પૂરતા પ્રમાણમાં આવે છે; જ્યારે આપણે તે અનંત શકિતની સાથે સંપૂર્ણ તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ; જ્યારે આપણે આપણામાંથી પશુવૃત્તિને હાંકી કાઢીએ છીએ અને અપ્રમા-ણિકતા, સ્વાર્થ તથા અપવિત્રતારૂપી કચરાને બાળી નાખીએ છીએ; ત્યારે અવશ્ય આપણે ઈશ્વરનું દર્શન કરીએ છીએ. પરમાત્મારૂપી સદ્‌વસ્તુથી અજ્ઞાત રાખનારી ઉપરોક્ત વસ્તુઓથી આપણે જે સમયે દૂર રહીએ છીએ તેજ વખતે આપણે તે સદ્‌વસ્તુનું દર્શન કરી શકીએ છીએ. જે અંતઃકરણ પવિત્ર હોય તેજ ઈશ્વરનું દર્શન કરી શકે છે.

જ્યારે આપણા જીવનમાંથી અન્યાય—આપણા માનવબંધુ-ભગિનીઓના ભોગે લાભ લેવાની ઇચ્છા—દૂર થાય છે ત્યારે આપણે ઈશ્વરની એટલા બધા નિકટ પહોંચીએ છીએ કે વિશ્વમાંની સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓ આપોઆપજ આપણા તરફ દોડી આવે છે. પરંતુ મુશ્કેલી એજ છે કે, ખોટાં કૃત્યો અને ખોટા વિચારો વડે આપણે પોતેજ સદ્‌વસ્તુઓના પ્રવાહને આપણા તરફ આવતો અટકાવીએ છીએ.

પ્રત્યેક ખરાબ કૃત્ય એ આપણી અને સદ્‌વસ્તુઓની વચ્ચે એક ભીંત યાને પડદા સમાન છે. તે આપણી આંખ પરનો એક એવો મોતીઓ છે કે જેને લીધે આપણે ઈશ્વરરૂપી મહાન સદ્-વસ્તુને જોઇ શકતા નથી.

જ્યારે આપણે સંકુચિતપણાને બદલે ઉદારતાની કળા શીખી-એ છીએ, જ્યારે આપણે વિશાળ વિચાર કરતાં શીખીએ છીએ અને જ્યારે આપણે મર્યાદિત વિચારથી આપણી જાતને સંકુચિત બનાવતા અટકીએ છીએ; ત્યારે આપણને જણાય છે કે આપણે જે ચીજની શોધ કરીએ છીએ તે વસ્તુ પોતેજ આપણને ભેટવા

તત્પર હતી અને આપણે પોતેજ તેમાં અંતરાયરૂપ હતા.

જૉન બરોઝ પોતાના "પ્રતીક્ષા" નામક કાવ્યમાં આ વાતનું સુંદર રીતે વર્ણન કરે છેઃ—

"હું હવે વખત અને ભાગ્યની સામે ગુસ્સો કરતો નથી; કારણ કે મારી પોતાની વસ્તુ મારી પાસે અવશ્ય આવશે. હું રાતે કે દિવસે, નિદ્રિત કે જાગ્રત હોઉં તોપણ, હું જે મિત્રોને શોધું છું તેઓ મને પણ શોધતા હોય છે."

"હું એકલો હોઉં તોપણ શું થયું? આગામી વર્ષોની હું આનંદપૂર્વક પ્રતીક્ષા કરૂં છું. મારા અંતઃકરણે જ્યાં જે વાવ્યું છે ત્યાં તે લણુશેજ અને જે મારૂં છે તે મને મળશેજ. સ્થળ અને સમય મારી વસ્તુને મારાથી દૂર રાખી શકશે નહિ."

જ્યારે જ્યારે તમે એમ કહો છો કે, અમારી પાસે પહેરવા લાયક કોઇ પણ વસ્તુ નથી; બીજા લોકોની પાસે જે ચીજો છે તે અમને કદી પણ પ્રાપ્ત થતી નથી; ત્યારે ત્યારે તમે માત્ર કાળાં ચિત્રો-નેજ તમારા અંતરમાં અધિકાધિક ઉંડાં કોતરો છો. જ્યાંસુધી તમે આવા નુકસાનકારક વિચારો અને વાતો તથા આગલા અનુભવોનું ચિંતન કર્યા કરશો ત્યાંસુધી તમે જે ઉમદા ચીજને શોધો છો તેને તમારી મનઃશક્તિ આકર્ષશે નહિ અને તમારી સંકટમય સ્થિતિનું નિવારણ થઇ શકશે નહિ.

આપણી મનોવૃત્તિ—આપણું માનસિક ચિત્ર—આપણે જે સત્ય વસ્તુને શોધીએ છીએ તેને અનુરૂપ હોવી જોઇએ.

ઉન્નતિનો પ્રારંભ આપણા મનમાંથીજ થાય છે; પરંતુ આપણું ચિંતન જો તેનાથી ઉલટા પ્રકારનું હોય તો ઉન્નતિ અશકય થઇ પડે છે. રંકતાના વિચાર સેવીને આપણે આપણા તરફ સંપન્નાવસ્થાને આકર્ષી શકતા નથી. એક વસ્તુને માટે કામ કરવું અને આશા બીજીજ વસ્તુની રાખવી એ બહુ ખરાબ છે.

પુષ્કળ મનુષ્યો એમજ માને છે કે, આ જગતમાં બીજા લોકો જે પુષ્કળ સારી સારી વસ્તુઓ ભોગવે છે તે વસ્તુઓ અમારે માટે શકયજ નથી; પરંતુ તમે એવા ઉતરતા વર્ગમાં શામાટે છો? કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, તમે તમારી જાતને ઉતરતા વર્ગની માનો છો અને રાખો છો અને તેમ કરીને તમે તમારી જાતને મર્યાદિત કરી દો છો; તમેજ તમારી જાત અને સંપન્નાવસ્થાની વચ્ચે અંત-રાયરૂપ બનો છો. તમે સંપન્નાવસ્થાનો વધ કરો છો અને ઈશ્વર-ના દાનના નિયમને તમારે માટે નકામો બનાવી મૂકો છો. જે વસ્તુ-

ની પ્રાપ્તિ તમારે માટે તમે શક્ય માનતા નથી તે વસ્તુ તમે કયા નિયમને આધારે મેળવી શકશો? જગતની સદ્દવસ્તુઓ અમારે માટે નથી, એમ જ્યારે તમે ખાત્રીપૂર્વક માનો ત્યારે તમે તેને કયા સિદ્ધાંતને આધારે મેળવી શકો?

મર્યાદા આપણી જાતમાંજ છે; કાંઇ વિશ્વકર્તામાં નથી. તેનાં સંતાનો વિશ્વની સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરે એવી તેની ઇચ્છા છે. કારણ કે તેણે તે વસ્તુઓ પોતાનાં સંતાનો માટેજ બનાવી છે. જો આપણે તે વસ્તુઓને મેળવી શકતા ન હોઇએ તો તેનું કારણ એજ છે કે, આપણે આપણી જાતને મર્યાદિત બનાવીએ છીએ. રંકતા, એ જગતનાં સૌથી મહાન અનિષ્ટોમાંનું એક આવશ્યક અનિષ્ટ છે; એવી ઘણુંકોની માન્યતા છે. ઘણા લોકો દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે, ઘણાખરા માણસો અવશ્ય રંકજ રહેવા જોઇએ અને રંકતાને માટેજ તેમનો જન્મ હોય છે. પરંતુ વિશ્વકર્તાની મનુષ્ય માટેની યોજનામાં કિંચિત્ પણ રંકતા, તંગી અથવા ન્યૂનતા હતીજ નહિ. કોઇ પણ મનુષ્ય પર રંક રહેવાની ફરજ તેણે મૂકીજ નથી. પૃથ્વી એવાં અને એટલાં બધાં સાધનોથી ભરપૂર છે કે જેમાંનાં ઘણાં-ખરાંનો હજી આપણે સ્પર્શ પણ ભાગ્યેજ કર્યો છે. માત્ર આપણા પોતાના અવરોધકારક મર્યાદિત વિચારોને લીધેજ આપણે સંપન્ના-વસ્થાની વચ્ચે પણ રંક રહ્યા છીએ.

વિચારો એ વસ્તુઓ છે. તેઓ જીવનમાં મિશ્રિત થઇ જાય છે અને આપણા ચારિત્ર્યનું એક અંગ બને છે. જો આપણે ભય અને તંગીનાજ વિચાર કરીશું તો આપણા જીવનની તેવીજ સ્થિતિ બની રહેશે અને આપણી જાતને વિશેષ રંકતાને આકર્ષનારા લોહ-ચુંબકરૂપે તે બનાવી મૂકશે.

જેમ તેમ કરીને પેટ ભરવું; જેમ તેમ કરીને નિર્વાહ ચલાવવો અને જીવનને ઉન્નત બનાવવાને બદલે નિર્વાહ ચલાવવામાંજ આપણો સર્વ સમય ખર્ચી નાખવો; એ કાંઇ આપણા જન્મનો હેતુ નથી. સુસંપન્ન, સંપૂર્ણ, સ્વતંત્ર અને સુંદર જીવન એજ આપણા જન્મનો હેતુ છે.

જો આપણે સર્વ પ્રકારે કુદરતી નિયમને અનુસરતા હોઇએ તો નિર્વાહ એ તો માત્ર આપણી જીવનરચનાની એક સાધારણ ઘટના બની રહે. માનવપ્રાણીની ખરી મહત્ત્વાકાંક્ષા તો ઉત્તમ પંક્તિના અને સુંદર મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઇએ. પૈસાના ભક્ત બનવાને બદલે મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઇએ.

માટે હવે 'ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણો' અને રંકતાના વિચારને તિલાંજલિ આપી ઉન્નતિનાજ વિચારને સ્થાન આપવાનો નિશ્ચય કરો. તમારી પ્રકૃતિને અનુરૂપ એવી જે સુસંપન્નાવસ્થા તેનાજ ચિંતન પાછળ ચીવટથી વળગી રહેવાનો ઠરાવ કરો.

આ પણ ખરૂંજ છે કે, આપણે આપણી પોતાની દુનિયામાંજ વસીએ છીએ. આપણે જેવા પણ છીએ તે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાના વિચાર હોય તેવીજ દુનિયા પોતાને માટે રચે છે. તે પોતાની આસપાસ સુસંપન્નાવસ્થાને કે તંગીને પોતાના વિચારને લીધેજ લાવી મૂકે છે.

ઈશ્વરનાં માનવસંતાનો કાંઇ દુર્દશાના કાદવમાં ખુંચી રહેવાને માટે જન્મ્યાં નથી. પરંતુ ઉન્નતિના આકાશમાં વિહરવા માટે જન્મ્યાં છે. તેઓ ઉંચે જોવાને જન્મ્યાં છે; નીચે જોવાને જન્મ્યાં નથી. તેઓ રંકતામાં ફસી રહેવાને નહિ પરંતુ અધિક મોટાં-અધિક ભવ્ય કામો કરવાને જન્મ્યાં છે. પરમાત્માના પાટવી કુમારરૂપ માનવીને માટે કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ આ જગતમાં અશક્ય નથી; આપણે કોઇ પણ ભવ્ય, ઉદાત્ત અને મહાન વસ્તુસ્થિતિને નહિ મેળવી શકીએ એમ નથી. માત્ર રંકતાના વિચારે-સંકુચિત વિચારેજ આપણને મર્યાદિત કરી દીધા છે. જો આપણે આપણા જીવન વિષે-આપણા જન્મસિદ્ધ હક્ક વિષે-વિશેષ વિસ્તૃત-વિશેષ ભવ્ય-વિચાર ધરાવતા થઇએ; જો આપણે શોક, સંતાપ, બકવાદ, પ્રમાદ અને બહાનાંને બદલે સીધેસીધા આપણા ઉચ્ચ વારસાની માગણી કરીએ; સમસ્ત સારી સુંદર અને સાચી વસ્તુઓની માગણી કરીએ: તો આપણે પણ બીજા શ્રીમાનો અને મહાન પુરુષોના જેવું-એટલુંજ નહિ પણ ખુદ પરમાત્માના જેવું પણ-આપણા જીવનને બનાવી શકીએ. જો આપણી શ્રદ્ધા સંકુચિત ન હોય, જો આપણા જન્મસિદ્ધ હકક વિષેનો આપણો વિચાર હલકો ન હોય તો આપણે રંક રહીએજ નહિ. મનુષ્યની રચનામાં અને પરિસ્થિતિમાં રહેલાં પુષ્કળ પ્રમાણો આ વાત દર્શાવી આપે છે કે જગતમાંના રાજામહારાજાઓ કરતાં પણ અનહદ સુખસંપત્તિ અને સત્તા ભોગવવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યને જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.

જો આપણે ઈશ્વરની પ્રતિમા હોઇએ અને તેનાં સંતાન હોઇએ તો આપણે મહાન અને ભવ્ય ચીજોની અપેક્ષા શા માટે ન રાખવી ? તેની જે જે વસ્તુઓ છે; વિશ્વમાં જે જે સુંદર અને ઉત્તમ ચીજો છે; તે સર્વ પર આપણો હકક છે. જગતની સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓ

તરફ આપણું મન ઉઘાડવું અને તેમની અપેક્ષા રાખવી તથા તેમની કદર કરવી એ તેમની પ્રાપ્તિની સાથે ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે.

રાજાઓના રાજા પરમાત્માનાં સંખ્યાબંધ પુત્રપુત્રીઓ કે જેમનો જગતની સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓ પર હકક છે તેઓ જ્યારે અલૌકિક શ્રીમંતાઇના, ખુદ તેમના આંગણામાં થઈને વહેતા તથા અપાર માલ લઇ જતા વહેળાના કિનારા પરજ ભૂખે મરે છે ત્યારે અવશ્ય એમાં તેમનો પોતાનોજ કાંઇક દોષ છે.

આપણા હાલના સંયોગો, આપણી હાલની નિર્ધનતા કે ધનિકતા, આપણા હાલના મિત્રો કે શત્રુઓ, આપણું હાલનું સુખ કે દુ:ખ, એ સર્વ મોટે ભાગે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે; અને તેજ પ્રમાણે વર્તમાનમાં જેવા વિચાર આપણે સેવીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં આપણે બનવાના છીએ. જો આપણે તંગી વિષે ઝાઝો વિચાર કર્યો હશે તો આપણી ભાવી પરિસ્થિતિ પણ તેવીજ બનશે. જો આપણે ઉદાર અને વિશાળ વિચાર કર્યા હશે; જો આપણે સંપન્નાવસ્થા અને ઉન્નતિ વિષેજ વધુ વિચાર કર્યા હશે તો આપણો યત્ન પણ તેવાજ પ્રકારનો થશે અને બીજા સંયોગો પણ આપણને તેવાજ પ્રકારના આવી મળશે. આપણે આ જગતમાં જે જે વસ્તુઓ જોઈએ છીએ અને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સર્વ પ્રથમ વિચારનાજ આકારમાં ઉદ્‌ભવી હતી અને તે વિચારનેજ અનુરૂપ બનેલી છે; માટે વર્તમાનમાં પણ આપણે જેવા આપણા વિચાર અને આચરણ રાખીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં બનીશું.

જો તમે તમારી સ્થિતિથી અસંતુષ્ટ હો, જો તમને તમારૂં હાલનું જીવન સંકટમય લાગતું હોય અને તેનો દોષ જો તમે તમારા ભાગ્યને અથવા બીજા કોઇને માથે આરોપતા હો; તો તમારે નક્કી સમજી રાખવું કે હાલમાં તમારી જે કાંઇ સ્થિતિ છે તેનેજ તમે બરાબર લાયક છો. તે તમારા પોતાનાજ વિચાર અને આદર્શોનું નિયમાધીન પરિણામ છે અને એ બદલ તમારી જાત સિવાય બીજા કોઇને તમારે ઠપકો આપવાનો નથી.

મનુષ્યના જેવા વિચાર તેવીજ તેના જીવનની સ્થિતિ બને છે. જો તેના વિચાર શુદ્ધ હશે તો જીવન પણ શુદ્ધ થશે; અને વિચારોની પાછળ જો પ્રયત્ન પણ તેજ દિશામાં કરાતો હશે તો તેવી સ્થિતિ સત્વર પણ થઇ શકશે.

સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓની મહાન વ્યવસ્થાપક, અમર્યાદ સુખ-સંપત્તિના ભંડારનું મૂળ, "વાવો તેવું લણો" એ અનિવાર્ય સિદ્ધાંત-

નું મૂળ, એવી જે પરમાત્મસત્તા તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખતાં આપણે શીખીએ અને આપણી સ્થિતિ સુધારવાને યથા-સંભવ દરેક પ્રયત્ન કરીએ તો એવી દશા આપણે અવશ્ય મેળવીશું કે જેથી તંગી કે દુઃખ એ શી વસ્તુ છે તે જાણીશું પણ નહિ. પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે, જગન્નિયંતાની દૈવી શક્તિ ઉપરજ આપણી સર્વથી વધારે અશ્રદ્ધા છે! એક બાળકને પોતાનાં પ્રેમી માતાપિતા સાથે જેટલો સંબંધ છે તેથી પણ વધારે સંબંધ આપણો અનંત પરમાત્મશક્તિ સાથે હોવા છતાં આપણે તે સંબંધનેજ બીજી બધી બાબતો કરતાં વધારે ભૂલી બેઠા છીએ! "મારી સમસ્ત આવ-શ્યકતાઓ પૂરી કરવામાં આવશે; આ વસ્તુઓ જ્યાંથી આવી છે ત્યાં બીજી પણ તેવી પુષ્કળ ચીજો ભરેલી છે" એવા પૂર્ણ વિશ્વાસ અને ખાત્રીપૂર્વક એક બાળક પ્રત્યેક વસ્તુને ગ્રહણ કરે છે.

આપણી શક્તિઓ વિષે આપણે જેવા સારા અભિપ્રાય ધરાવવા જોઇએ તેથી અર્ધા પણ સારા અભિપ્રાય આપણે ધરાવતા નથી; આપણે જેટલું કાર્ય કરી શકીએ તેમ છીએ તેથી અર્ધું પણ કરવા-ની આપણે હિંમત ધરી શકતા નથી. આપણે જેટલું માગવાને હક્કદાર છીએ તેના અર્ધા ભાગની પણ માગણી કરી શકતા નથી. અને એટલાજ માટે આપણે ઘણી થોડી વસ્તુઓ મેળવીએ છીએ. આ જગતમાં પુષ્કળ વસ્તુઓ આપણી હોવા છતાં આપણે તેની માગણી કરતા નથી તેથીંજ આપણે સત્વવિનાના, પરતંત્ર અને દુઃખી છીએ. આપણે કદાચ કાંઇ માગીએ છીએ તોપણ તે એક રાજાની પેઠે નહિ પણ ભિખારીની પેઠે માગીએ છીએ; અને ભિખારી ટુકડા રોટલાથી રીઝે તેમ થોડીક વસ્તુઓથી રીઝીએ છીએ.

પણ બંધુઓ! પૂર્ણ સુસંપન્ન અવસ્થા જ આપણા જીવનનો હેતુ છે. કોઇ પણ મનુષ્ય અજ્ઞાન અને દારિદ્રમાં રહેવા જન્મ્યો નથી.

તમે જે વસ્તુ કે સ્થિતિને ઇચ્છતા હો તેની સાથે પરમાત્મ-સત્તા દ્વારા તમારો જે અભેદ છે તેનું સ્મરણ કરો એટલે તમે તેનું આકર્ષણ કરશો. તમે તમારૂં મન પ્રબળ રીતે તે પર એકાગ્ર કરો. તમે જે ચીજ શોધો છો તે મેળવવાની તમારી શક્તિ વિષે કાંઇ પણ શંકા લાવશો નહિ; એટલે તમે તે અવશ્ય મેળવશો.

રંકતા એ ઘણીવાર માનસિક વ્યાધિ હોય છે. જો તમે એ વ્યાધિના પંજામાં સપડાયા હો; જો તમે તેના ભોગ બન્યા હો; તો તમે તમારી એ મનોવૃત્તિને બદલી નાખીને રંકતાના ક્ષુદ્ર, સંકુચિત અને મર્યાદિત વિચારને બદલે સંપન્નાવસ્થા અને સુખ-

સ્વાતંત્ર્યના વિચાર તરફ ફરશો ત્યારે કેટલી શીઘ્ર તમે તમારી સ્થિતિ સુધારી શકો છો તે જોઇને તમને પોતાને પણ આશ્ચર્ય થશે.

ખરેખર, માનસિક ક્રિયા દ્વારાજ વિજય પ્રાપ્ત થાય છે. જે માણસ ઉન્નતિશાળી થાય છે તે પ્રથમથીજ એમ માને છે કે, હું ઉન્નત થતો જાઉં છું. તેને દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પોતાની શક્તિ ઉપર શ્રદ્ધા હોય છે. તે શંકા અને ભયને ઓળખતો નથી. તે રંકતા વિષે વાત પણ કરતો નથી અને વિચાર પણ કરતો નથી. જે વસ્તુને માટે તે પ્રયાસ કરે છે અને જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો તે નિશ્ચય કરે છે તેજ વસ્તુ તરફ તે પોતાનું મુખ રાખ્યા કરે છે. તેનું વિરોધી ચિત્ર તો એ પોતાના મનમાં દાખલજ કરતો નથી.

જગતમાં એવા પણ સંખ્યાબંધ માણસો છે કે જેઓ દારિદ્ર્યમાં રહેવાને અર્ધા રાજી છે. તેઓની ઇચ્છા શ્રીમાન થવાની હોય છે ખરી પણ દારિદ્ર્યમાંથી નીકળવાને તેઓ મરણિયા થઇને પ્રયત્ન કરતા નથી; અથવા કદાચ સખ્ત પરિશ્રમ કરતા હશે તો તેમણે સફળતાની આશા છોડી દીધી હશે.

રંકતાના ડરથી, તંગીમાં આવવાના સંભવો વિષે ચર્ચા કરવાથી, નિર્વાહનાં પૂરતાં સાધનના અભાવ વિષે બોલવાથી અને રંકતા વિષે વાતો કર્યા કરવાથીજ ઘણા માણસો પોતાને રંક રાખે છે.

ઘણાં કુટુંબોમાં છોકરાંઓનાં મન રંકતાનાજ વિચારથી ભરપૂર હોય છે. સવારથી સાંજ સુધી તેમના સાંભળવામાં રંકતાનીજ વાતો આવ્યા કરે છે. તેઓ સદા દારિદ્ર્યમયજ દશા જુએ છે અને અનુભવે છે. આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી પણ તેમને રંકતાનીજ સૂચના મળ્યા કરતી હોય છે. આવા વાતાવરણમાં ઉછરેલાં છોકરાંઓને વારસામાં માતાપિતાની રંકતાજ મળે તેમાં આશ્ચર્ય શું !

તમારો રંકતાનો ડર, નિર્વાહ માટેની તમારી વારંવારની ચિંતા, પેલા રજાના અને તહેવારના દિવસો વિષેનો તમારો ભય, એ સર્વ તમને માત્ર દુઃખી બનાવે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તમને સારી સ્થિતિમાં પણ આવવાને નાલાયક બનાવે છે. આવી રીતે જે બોજો અત્યાર સુધીમાં ઘણો ભારે થઇ પડ્યો છે તેમાં તમે માત્ર ઉમેરો કરો છો.

ભાવી ગમે તેટલું કાળું દેખાતું હોય અને સંયોગો ગમે તેટલા ખરાબ હોય; તોપણ જે જે વિરોધી વસ્તુસ્થિતિના વિચારો મનમાં પેસવા માગે તેના તરફ તો જોવાની પણ ચોખ્ખી ના પાડો. તમને ગુલામ બનાવનારી અને તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિને બહાર આવતાં

અટકાવનારી કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિને ચિંતવવાથી દૂરજ રહો.

રંકતાના વિચારો, તથા તંગી અને અભાવના વિચારો ઉન્નતિ લાવશે એવી આશા તમે કયા તત્ત્વજ્ઞાનને આધારે રાખી શકો ? જેવી તમારી મનોવૃત્તિ હશે અને જેવા તમારા આદર્શો હશે તેવીજ તમારી સ્થિતિ થશે. જો તમારા આદર્શો અને માન્યતા ક્ષુદ્ર દરિદ્રતાનાં હશે તો તમારી સ્થિતિ પણ તેવીજ થશે-રહેશે.

જે છોકરો વકીલાતની પરીક્ષામાં પાસ થવાની આશા વિના અને પોતે વકીલ તરીકે સફળ થઈ શકનાર નથી એવો માન્યતા સહિત વકીલ થવાનો પરિશ્રમ કરતો હોય તે નિષ્ફળજ થવાનો. જેની આપણે આશા રાખીએ છીએ તેજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે; અને જો આપણે કોઇ પણ ચીજની આશા ન રાખીએ તો આપણને કોઈ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી નથી. જેમ ઝરાનું પાણી કદી પણ તેનાં મૂળ કરતાં ઉંચું જઇ શકતું નથી; તેમ રંક સ્થિતિમાં રહેવાનો પૂર્ણ અથવા અર્ધ વિચાર રાખનાર કોઇ પણ માણસ ઉન્નત થઇ શકતો નથી.

પ્રત્યેક માણસે ઉન્નતિરૂપી સૂર્ય તરફજ પોતાનું મુખ રાખીને તેનાજ તરફ સીધા ચાલવા માંડવું જોઇએ. કેમકે સુખ અને સફળતા એ પ્રત્યેક માનવપ્રાણીના અનિવાર્ય હક્કો છે.

પ્રત્યેક કાર્યનું મૂળ યાને શરૂઆત મનમાંજ રહેલી છે. પ્રત્યેક ઈમારત એ પ્રથમ માનસિક રૂપમાંજ પેદા થઇ હોય છે. મકાન પ્રથમ તેનાં સર્વ અંગો સહિત શિલ્પશાસ્ત્રીના મનમાંજ ઘડાય છે. કૉન્ટ્રાક્ટર તો તેની મૂળ કલ્પના પ્રમાણે પાષાણ, ઇંટ અને ઈતર વસ્તુઓને ગોઠવે છે. આપણે સર્વ પણ પ્રથમ આપણા જીવનરૂપી ઇમારતને આપણા મનમાં બાંધીએ છીએ. આપણા જીવનમાં જે કાંઇ કાર્યો આપણે કરીએ છીએ તે સર્વની પૂર્વે કોઇ પણ પ્રકારનું માનસિક ચિત્ર તો આપણે તૈયાર કર્યું હોય છેજ.

કેટલાક લોકો દ્રવ્યોપાર્જન કરવા ઈચ્છે છે, પણ તેમનાં મન એટલાં સંકુચિત હોય છે કે જેથી તેમને પુષ્કળ દ્રવ્ય મળતું નથી.

જે માણસ ઉન્નતિની ઇચ્છા રાખે છે તે સતત પોતાના મનમાં ઉન્નતિની ઇમારત બાંધે છે. પ્રથમ તેા આપણા મનમાં ઉન્નતિનું ચિત્ર ચીતરાવું જોઇએ. બહાર ઈમારત ચણવા કરતાં તે કાર્ય વધારે મહત્ત્વનું છે. કલ્પના ઉત્પન્ન કરવાને માટે-માનસિક ચિત્ર તૈયાર કરવા માટે-જેટલી યોગ્યતાવાળા મનુષ્યની જરૂર હોય છે તેટલી યોગ્યતાવાળા પુરુષની જરૂર તૈયાર ચિત્ર મુજબની

ઇમારત ચણવામાં હોતી નથી. ખંતપૂર્વક કરેલી કલ્પના-ખડું કરેલું માનસિક ચિત્ર-ઘણી વાર સ્થૂલ ક્રિયાશક્તિઓની પણ ગરજ સારે છે. માનસિક ચિત્ર યોગ્ય રીતે દોરાયું હોય છે તોજ તેની સફળતાને માટે શ્રદ્ધા થાય છે; અને તોજ સફળતા મળે છે.

ચાલો ત્યારે હવે આપણે સંપન્નાવસ્થાની નવીન મૂર્તિ-સંપન્નાવસ્થાનો નવો આદર્શ-સ્થાપિત કરીએ. આજ સુધી તો આપણે રંકતા અને તંગીનાજ દૈત્યની દીર્ઘકાળસુધી આરાધના કરી છે; પણ હવે તેના તરફ પૂંઠ કરીને ચાલો. હવે આપણે સુખ, સંપત્તિ અને સુચારિત્ર્યનોજ આદર્શ, વિચાર અને પ્રયાસ ધારણ કરીએ. ઇશ્વર જેવો અખૂટ સુખસંપત્તિમાન અને મહાઉદાર આપણો કોષાધ્યક્ષ છે. સર્વ વસ્તુસ્થિતિઓના મૂળરૂપ ઉદાર દાતાની સાથે તાદાત્મ્ય થાય એટલા ઘાડા સંસર્ગમાં આપણે જો આવીએ તો એવી અકલ્પ્ય વસ્તુસ્થિતિઓ આપણા તરફ ખેંચાઇ આવશે કે આપણે આશ્ચર્ય પામીશું અને પછી કદી પણ તંગીને ઓળખીશુંજ નહિ.

જે માણસની પાસે મિલ્કત થોડી હોય અથવા બિલકુલ ન હોય તે રંક નથી, પણ જે વિચાર, કલ્પના, મનોવૃત્તિ અને ભાવનામાં રંક હોય છે તેજ ગરીબ છે. જે માણસ પોતાની જાત વિષેના અભિપ્રાયમાં, પોતાના ભાગ્ય સંબંધી વિચારોમાં અને જ્ઞાન-ચારિત્ર્યમાં રંક હોય તેજ ખરેખરો રંક છે.

આ વાત ખૂબ યાદ રાખો કે "આપણું માનસિક દારિદ્ર્યજ આપણને રંક રાખે છે-બનાવે છે."

માનસિક શક્તિઓમાં કેટલું બધું બળ રહેલું છે તે વાત કેટલા થોડા લોકો જાણે છે! પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થાય તે પૂર્વે તે પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે એ વાત પણ કેટલા થોડા લોકો જાણે છે! જો આપણે માનસિક ઇમારત સારી રીતે બાંધી જાણતા હોઇએ તો આપણે બાહ્ય ઇમારત સારી બનાવી શકીએ; એ સિદ્ધાંત પણ હજી થોડાજ માણસો જાણે છે. એક ક્રાઇસ્ટ, એક મહંમદ, એક જરથોસ્ત, એક બુદ્ધ, એક શંકરાચાર્ય, એક ચૈતન્ય, એક પ્રતાપ, એક શિવાજી, એક દયાનંદ, એક રામકૃષ્ણ, એક ગાંધી, પોતાના મનમાં એવી તો ચોક્કસ અને મજબૂત પરિસ્થિતિઓ ઘડી શકે છે કે જે માત્ર પોતા તરફજ નહિ, પણ સેંકડો અને હજારો મનુષ્યો તરફ અને આખા દેશ તરફ પણ ઉન્નતિના પ્રખર પ્રવાહને ખેંચી લાવે છે. જગતના મહાન કાર્યકર્તાઓ પોતાના સ્થૂલ હાથ વડે તો બહુ થોડું કાર્ય કરે છે. તેઓની મુખ્ય ખુબી અને પરિશ્રમ મનોમય

ચિત્ર ખડું કરવામાં રહેલાં હોય છે. પ્રકૃતિના અદૃશ્ય અને અપાર મહાસાગરને પોતાના પ્રખર મનોબળ વડે ખળભળાવી મૂકીને એ સાગર સાથે અખંડિત સંબંધ ધરાવનારી આખી માનવજાતિને તેઓ અમુક માર્ગ તરફ વાળી શકે છે. જેમ એક વડના બીજમાંથી આખું વડવૃક્ષ ઉપજી આવે છે; તેવી રીતે અસામાન્ય વ્યક્તિઓ પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાને એટલી તો વિશાળ, ઉન્નત અને બળવાન બનાવે છે અને સર્વ વસ્તુસ્થિતિમય પરમાત્મદેવ સાથે એવો તો ગાઢ સંબંધ સાધે છે કે તે મહત્ત્વાકાંક્ષારૂપી બીજમાંથી જગદ્વ્યાપી વૃક્ષ બન્યા વિના રહેતુંજ નથી.

ઉન્નત થવા માટે આપણે ઉન્નતિની ભાવના ધારણ રાખવીજ જોઇએ અને તેનાજ વિચાર કરવા જોઇએ. સ્થૂળ ઉન્નતિ મેળવવા પૂર્વે મનોમય ઉન્નતિ તો આપણે મેળવીજ જોઈએ. આપણા દેખાવ અને રીતભાતમાં પણ આપણો વિશ્વાસ અને નિશ્ચય તરી આવવો જોઇએ. આ પ્રમાણે જેટલા પ્રમાણમાં આપણે કરી શકીશું, તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણને સફળતા મળવાની છે.

ઉદારતાના નિયમોને અનુસરવાથી જેટલું અસરકારક પરિણામ આવે છે તેટલું અસરકારક પરિણામ મખ્ખીચૂસપણે પૈસા બચાવવાથી આવતું નથી. આપણે જે વસ્તુનું ચિંતન કરીએ છીએ તેજ વસ્તુની દિશામાં આપણે જઇએ છીએ. જો આપણે રંકતા વિષે ચિંતન કરીએ, જો આપણા વિચારમાં અભાવ અને તંગીનું પ્રાબલ્ય હોય તો તેનું પરિણામ પણ રંક સ્થિતિમાંજ આવશે.

આપણે આપણી બાહ્ય રંકતાને જીતી શકીએ તે પૂર્વે આપણી આંતરિક-માનસિક-રંકતાને આપણે અવશ્ય જીતી લેવી જોઈએ.

આપણે સંપન્નાવસ્થાને જે વિશાળ અર્થમાં વાપરીએ છીએ તેમાં બાહ્ય તેમજ આંતરિક પ્રત્યેક સદ્વસ્તુનો-પ્રત્યેક ઉન્નતિપ્રદ અને સ્ફૂર્તિદાયક વસ્તુનો-સમાવેશ થાય છે.

આત્મિક સંપૂર્ણતાની આંતરિક પ્રતીતિ; અનંત અવ્યક્ત સદ્વસ્તુઓના મૂળ સ્વરૂપ પરમાત્મસત્તા સાથેના તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ અને જગતની સમસ્ત સદ્વસ્તુઓના ભંડાર, વ્યક્તિત્વ તથા ચારિત્ર્ય-રૂપી દ્રવ્ય, કે જેને આસમાની વા સુલતાની કોઇ પણ આફત નષ્ટ કરી શકતી નથી તેની પ્રાપ્તિની પ્રતીતિ; એજ સાચી ઉન્નતિ છે.

प्रकरण ३ जुं–काम करवुं एक वस्तुने माटे अने आशा राखवी बीजीज वस्तु माटे !

આપણે જે વસ્તુની આશા રાખીએ તેજ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકીએ. કોઇ પણ વસ્તુ ઇચ્છા કર્યા વિના મળી શકતી નથી. આવું છતાં નિષ્ફળતાનેજ માર્ગે તમે વળી ચૂકયા હો છતાં સફળતાની આશા કેવી રીતે રાખી શકો !

આપણે કાળા, ઉદાસ અને નિરાશાજનક ભાવો તરફજ જોયા કરીએ તો તે અવળે માર્ગે જવા સમાન છે. પછી ભલે આપણો યત્ન શુભ દિશા તરફનો હોય તોપણ તે અવળી ભાવનાઓ આપણા પ્રયત્નના પરિણામને મારી નાખે છે.

ઘણા લોકોની મનોવૃત્તિ તેમના પ્રયત્નને અનુસરતી હોતી નથી તેથીજ તેઓ પોતાનો પ્રયત્ન નકામો ગુમાવે છે. તેઓ કાર્ય એક વસ્તુને માટે કરતા હોય છે અને આશા કોઇ બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે ! જે વસ્તુની તેઓ શોધ કરતા હોય છે તેનાથી ઉલટાજ પ્રકારની ભાવના રાખીને તેઓ તે વસ્તુનો અનાદરજ કરે છે–તેને આવતી અટકાવે છે.

દ્રવ્યની આકાંક્ષા છતાં રંકતાનો ભય રાખવો–તે વસ્તુ મેળવવાની પોતાની શકિત વિષે શંકા રાખ્યા કરવી; એ તો પશ્ચિમ તરફ પ્રવાસ કરી પૂર્વ તરફ પહોંચવાની આશા રાખવા બરોબર છે. આવી રીતે માણસ પોતેજ નિષ્ફળતાનું આકર્ષણ કર્યા કરે તો તેને કોઇ પણ સહાય કરી શકે નહિ.

વિજય મેળવવા ઇચ્છનારે તો વિજયનો અને ઉન્નતિનોજ વિચાર કરવો જોઇએ. તેણે પ્રગતિ, ઉત્પાદકશક્તિ, કર્તૃત્વશક્તિ, શોધકશક્તિ અને સૌથી વિશેષ સફળતાનો વિચાર કરવો જોઇએ.

જે દિશા તરફ તમારી દૃષ્ટિ હશે તેજ દિશામાં તમે જઇ શકશો. માણસ પાછે પગે ચાલવામાં સફળ ન થતાં ખાડામાં કે કાંટામાં પડી દુઃખીજ થવાનો.

તમે રંકતા તરફ દૃષ્ટિ રાખશો તો તમે તેજ માર્ગે જશો અને જો તમે રંકતા સાથેનો સર્વ સંબંધ તોડી નાખશો–તેનું ચિંતન અને તેની ઓળખાણ નહિ રાખો તો તમે સંપન્નાવસ્થા તરફજ પ્રગતિ કરવા માંડશો.

ઘણા લોકો શ્રીમંત બનવાને મથી રહ્યા હોય છે, છતાં તેઓ પોતાના અંતઃકરણમાં એમજ માનતા હોય છે કે આપણે શ્રીમંત થઇ શકવાના નથી. આમ કરીને તેઓ શ્રીમંતાઇને અશક્ય બનાવી દે છે. આપણી રંકતાની ભાવના, આપણી શંકા અને ભય, આપણામાં આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ અને અનંત વસ્તુસ્થિતિઓના ભંડારરૂપ પરમાત્મા પ્રત્યેની આપણી અશ્રદ્ધા એજ આપણને રંક રાખી મૂકે છે–રંક બનાવે છે.

કહેવત છે કે "ઘેટું જેટલી વાર બેં બેં કરે છે તેટલી વાર તે ઘાસનો એક એક કોળિયો ગુમાવે છે." તમે જેટલી વાર તમારા ભાગ્ય વિષે ફરિયાદ કરો છો અને કહો છો કે "હું રંક છું; બીજાઓ જે કરે છે તે હું કદી પણ કરી શકનાર નથી; હું કદી પણ શ્રીમંત થઇશ નહિ; બીજા લોકોમાં જે શક્તિ છે તે મારામાં નથી; મારૂં જીવન નિષ્ફળ છે; મારૂં ભાગ્ય વિરોધી છે" તેટલી વાર તમે તમારે માટે નિષ્ફળતા અને પ્રતિકૂળતાજ ઉત્પન્ન કરો છો અને તમારા સુખશાંતિના શત્રુઓને દૂર કરવાનું કામ વધારે મુશ્કેલ બનાવો છો. કારણ કે જેમ જેમ તમે તેમને વિષે ચિંતન કરો છો; તેમ તેમ તેઓ તમારા આત્મામાં અધિકાધિક ઉંડા ઉતરતા જાય છે.

વિચારો એ લોહચુંબક છે અને તે પોતાના જેવા ગુણધર્મવાળી વસ્તુઓને આકર્ષે છે. જો તમારૂં મન રંકતા અને રોગ વિષે વિચાર કરશે તો તે રંકતા અને વ્યાધિનેજ ખેંચી લાવશે. તમારા મનમાં જેનું પણ ચિંતન હોય તેથી વિરોધી વસ્તુસ્થિતિ ઉત્પન્ન થવાનો જરા પણ સંભવ નથી. કારણ કે તમારી મનોવૃત્તિ અનુસારજ તમારૂં જીવન રચાય છે. તમે પ્રથમ મનમાંથીજ કાર્ય શરૂ કરો છો.

પ્રત્યેક વસ્તુ તરફ આશાવંત દૃષ્ટિથી–શંકાને બદલે શ્રદ્ધા અને ખાત્રીની દૃષ્ટિથી જોવાનો અભ્યાસ; સારૂંજ બનવાનું છે, સત્યનો જય થશેજ, એમ માનવાનો અભ્યાસ; સત્ય અંતે અસત્યને અવશ્ય જીતી લેશે; શાંતિ અને આરોગ્યતા એ સત્ય વસ્તુઓ છે અને અશાંતિ તથા રોગ એ તેની ક્ષણિક ગેરહાજરી છે એવો વિશ્વાસ; આ સર્વ આશાવાદીની મનોભાવના હોય છે અને અંતે તે એની જાતને તથા બીજાઓને પણ સુધારી દે છે.

આશાવાદી મનુષ્ય ઉત્પાદકશક્તિવાળો હોય છે. સૂર્ય વનસ્પતિને માટે જેટલો લાભદાયક હોય છે; તેટલીજ આશા મનુષ્યને માટે લાભદાયક છે. આશાવાદી મગજનો પ્રકાશ જ્યાં જ્યાં પહોંચે છે ત્યાં ત્યાં પ્રત્યેક વસ્તુમાં તે જીવન, સૌંદર્ય અને વિકાસ પૂરે છે. સૂર્યના પ્રકાશમાં છોડવાઓ અને વૃક્ષો ઉગે છે અને ઉછરે છે; તેવી રીતે આશાવાદી સ્વભાવના પ્રકાશમાં મનુષ્યની માનસિક શક્તિઓ ઉગે છે અને વિકાસ પામે છે.

નિરાશા નિષેધાત્મક છે, તે શક્તિનો નાશ કરનાર અને વિકાસનું દમન કરનાર કારાગૃહ સમાન છે.

જેઓ પ્રત્યેક વસ્તુની કાળી બાજુ તરફજ હમેશાં જુએ છે; જેઓ હમેશાં અનિષ્ટ અને નિષ્ફળતાનીજ આગાહી કર્યા કરે છે; જેઓ માત્ર જીવનની રોગિષ્ઠ પ્રતિકૂળ બાજુ તરફજ દૃષ્ટિ કર્યા કરે છે; તેમને ભયંકર દંડ સહન કરવો પડે છે. જેઓ જેને જુએ છે-જેની પ્રતીક્ષા કરે છે તેઓ તેનેજ પોતાની તરફ આકર્ષી લે છે.

કોઇ પણ વસ્તુમાં પોતાનાથી વિરોધી ગુણધર્મવાળી વસ્તુઓનું આકર્ષણ કરવાની શક્તિ નથી. પ્રત્યેક વસ્તુ પોતાના ગુણનો પ્રકાશ ફેંકે છે અને સમાન ગુણધર્મવાળી વસ્તુઓજ આકર્ષે કરે છે. જો એક મનુષ્ય સુખી અને શ્રીમંત થવા ઇચ્છતો હોય તો તેણે સુખી અને સંપન્નાવસ્થાનાજ વિચાર કરવા જોઇએ. તેણે પોતાની જાતને મર્યાદિત કરી દેવી જોઇએ નહિ. જે માણસ રંકતાનો પ્રબળ ભય રાખે છે તે ઘણે ભાગે રંકતાજ પ્રાપ્ત કરે છે.

જો તમે સંકટની વિરોધી વસ્તુનું આકર્ષણ કરવા માગતા હો તો રંકતા વિષે વિચાર કરવાનું બંધ કરો. જે વસ્તુઓનો તમે ભય રાખતા હો તેમની સાથે કાંઈ પણ સંબંધ રાખો નહિ. તેઓ તમારી પ્રગતિના ભયંકર શત્રુઓ છે. તેમને તો બસ કાપીજ નાખો. તેમને તમારા મગજમાંથી હાંકીજ કાઢો. તેમનું વિસ્મરણ કરો. તેમની સામેના વિચારો યથાસંભવ આગ્રહપૂર્વક કરો, એટલે તમે તમારી ઇચ્છિત વસ્તુઓને કેટલી શીઘ્રતાથી આકર્ષવા માંડો છો તે જોઇને તમને આશ્ચર્ય થશે.

આપણે આપણા કામ પરત્વે જેવી મનોવૃત્તિ ધરાવીએ તે વૃત્તિને પણ પરિણામ સાથે ઘાડો સંબંધ છે. જો તમે મારની બીકથી કામ કરતા ગુલામની વૃત્તિથી કામ કરશો અને કામને માત્ર વેઠજ ગણી કાઢશો; જો તમે આશા વિના કામ કરશો અને તમને તમારા કામમાં માત્ર નિર્વાહ ઉપરાંત કાંઇ પણ ભાવી આશા હશે નહિ; જો તમે

આગળને માટે કાંઇ પણ આશાનો પ્રકાશ જોઇ શકશો નહિ; જો તમે તમારા સમગ્ર જીવનમાં રંકતા, દરિદ્રતા અને સખ્ત વૈતરા સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જોતા હશો નહિ; તો પછી તમે જે વસ્તુ જુઓ છો તેના સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ તમને પ્રાપ્ત થનાર નથી.

અન્ય પક્ષે તમે ગમે તેટલા રંક હો તોપણ જો તમે વધારે સારું ભાવી જોઇ શકતા હશો; જો તમે એમ માનતા હશો કે, કોઇ ને કોઇ દિવસે આ વૈતરામાંથી મારો છૂટકો થઇને હું જીવન-રૂપી ગૃહના ભોંયરાથી ઉપર ચઢીને સૌંદર્ય, સગવડ અને આનંદનાં સાધનોથી ભરેલા દિવાનખાનામાં આવીશ; જો તમારી મહત્ત્વા-કાંક્ષા શુદ્ધ હોઇને તે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની તમને આશા હશે તેમજ તમારી શક્તિ પર તમને વિશ્વાસ હશે; તથા જો તે માન્યતા, આશા અને શક્તિ તરફ તમે તમારી દૃષ્ટિ રાખી શકતા હશો; તોજ તમે તેવી ગણત્રીનું કામ કરી શકવાના છો.

જો આપણે એવી શ્રદ્ધા રાખીએ કે, હમણાં જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાનો કોઇ પણ સંભવ આપણે જોઈ શકતા નથી તે કાર્ય પણ આપણે કોઇક સમયે સિદ્ધ કરી શકીશું; જો આપણે દૃઢતાપૂર્વક એવી મનોવૃત્તિ—એવી માન્યતા—ધારણ કરી શકીએ કે કોઇ પણ પ્રકારે, કોઇ પણ રીતે તે કાર્ય આપણે અવશ્ય પાર પાડીશું; તો તેવી કલ્પના-ને વળગી રહેવાથી આપણું મન એવી તો ઉમદા ઉત્પાદક સ્થિતિ-માં મુકાય છે કે તે ઇચ્છિત વસ્તુસ્થિતિનું આકર્ષણ કરનાર લોહ-ચુંબક બને છે.

મેં એવો કોઇ પણ માણસ જોયો નથી, કે જેણે પોતાની જાત પર અને ધારેલું કામ પાર પાડવાની પોતાની શક્તિ પર શ્રદ્ધા રાખી હોય અને પોતાના લક્ષ્ય પર સતત દૃષ્ટિ રાખીને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે હિંમતપૂર્વક પ્રયાસ કર્યો હોય, છતાં પણ તેણે તે બાબતમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી ન હોય. ઇચ્છામાંથી તીવ્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાર પછી સાક્ષાત્કાર થાય છે.

તમારા મનને ઉન્નત—ઉત્તેજક વૃત્તિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જે કાર્ય માથે લો છો તેને તમે અંતે પાર પાડશોજ એ વિષે એક પળ પણ શંકા લાવો નહિ.

શંકાઓ દગલબાજ હોય છે. તેઓ તમારી સર્ગશક્તિનો નાશ કરે છે અને તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાને નિઃસત્વ બનાવી દે છે. વારં-વાર મનમાં બોલો કે "મને જેની આવશ્યકતા છે તેને હું અવશ્ય

પ્રાપ્ત કરીશ. એ મારો હક્ક છે અને હું તે હક્ક જરૂર ભોગવીશ."

"અમે વિજય, આરોગ્ય, સુખ અને ઉપયોગિતાને માટે જન્મ્યા છીએ અને અમારી જાત સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેનાથી અમને વંચિત રાખી શકે એમ નથી" એ વિચાર વારંવાર તમારા મનમાં ધારણ કરવાથી તેની ભારે અસર થાય છે; તે ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે અને તેમાં અત્યંત આકર્ષણશક્તિ હોય છે.

આવા નિશ્ચયાત્મક વિચારને અને વિજય પ્રાપ્ત થવા વિષેની આવી શ્રદ્ધાને વારંવાર દૃઢીભૂત કરવાનો અભ્યાસ પાડો અને આ પ્રકારના અભ્યાસને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહો એટલે અલ્પ સમયમાંજ જે વસ્તુઓને માટે તમે ઇચ્છા અને પ્રયત્ન કરો છો તે તમારી પાસે કેવી ચાલી આવે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો.

મેં એક એવો માણસ જોયો છે કે જેની અર્ધી જીંદગીના સમસ્ત પ્રયત્નો અને પદાર્થો આર્થિક આપત્તિથી તણાઇ ગયા હતા; જેની પાસે પોતાના હાથ, પગ અને નિશ્ચય સિવાય બીજું કાંઇ પણ રહ્યું ન હતું અને જેને એક મોટા કુટુંબનો નિર્વાહ ચલાવવાનો હતો; પરંતુ તે નિરાશાનો એક ક્ષણ પણ સ્વીકાર કરતો ન હતો. તેની આગળ નિરાશાની તો વાત સરખી પણ કોઇ કરી શકતું નહિ ! તે એવો તો આશાવાદી હતો કે તમે જો નેપોલિયનને હતાશ કરી શકો તોજ તેને નિરાશ કરી શકો. પરાભવનું નામનિશાન પણ મનમાં નહિ લાવનાર તે મનુષ્ય દૃઢ નિશ્ચય સહિત પોતાના લક્ષ્ય તરફજ દૃષ્ટિ રાખતો અને આગળ ધસતો. પરિણામે થોડાંજ વર્ષમાં તે સંપત્તિવાળો થયો.

માત્ર સંયોગનું જ પૂતળું—માત્ર પરિસ્થિતનાજ ગુલામ બનવાને માટે કાંઇ મનુષ્યનો જન્મ થયો નથી પણ પોતાને લાયકના સંયોગો અને પરિસ્થિતિને ઉત્પન્ન કરવા માટેજ તેનો જન્મ થયો છે.

કોઇ પણ વસ્તુ આપણને કારણ વિના પ્રાપ્ત થતી નથી અને તે કારણ આપણું પોતાનુંજ મન છે. આપણી મનોવૃત્તિજ સફળતા કે નિષ્ફળતાની પરિસ્થતિ આપણે માટે ઉપજાવે છે. આપણા કામનું પરિણામ આપણા વિચાર—આપણી નિરંતરની મનોવૃત્તિ—નેજ અનુરૂપ હોય છે. કોઇ પણ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાને માટે આપણે આપણા મનને નિશ્ચયાત્મક ઉત્પાદક સ્થિતિમાં રાખવું જોઇએ. અશાંત, સંતાપજનક, નિરાશામય અને દારિદ્ર્યાભિમુખ મનોવૃત્તિ મનને શીઘ્ર નિષેધાત્મક બનાવી દેશે અને તે માનસિક શત્રુઓની એક એવી પલટણ ખડી કરી દેશે, કે જે સફળતા અને સુખ તરફનો આપણો

માર્ગ મજબૂત રીતે બંધ કરી દેશે.

આપણી માનસિક શક્તિઓની સ્થિતિ આપણા આજ્ઞાંકિત નોકરોના જેવીજ હોય છે. આપણે તેમના તરફથી જે વસ્તુની અપેક્ષા રાખીએ છીએ અને જે કાંઇ કરી આપવાનું આપણે તેમને ફરમાવીએ છીએ, તેજ તેઓ આપણને કરી આપે છે. જો આપણે તેમના પર આધાર અને વિશ્વાસ રાખીએ તો તેઓ આપણને ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ આપશે અને જો આપણે ડરીશું તો તેઓ પણ ડરશે.

નિરાશાવાદીઓ સંયોગોનીજ વાટ જોતા બેસે છે. તેઓ એમજ ધાર્યા કરે છે કે, સંયોગો કોઇ પણ પ્રકારે એની મેળેજ બને છે અને તેમને ઉભા કરવામાં યા ફેરવવામાં તેમનું પોતાનું કાંઇ પણ વળે તેમ હોતું નથી.

પરંતુ ખરૂં જોતાં આ જગતમાં નિશ્ચયાત્મક ઉત્પાદક મનોવૃત્તિએજ સમસ્ત મહાન કાર્યો સિદ્ધ કર્યાં છે. સમસ્ત કાર્યસિદ્ધિઓની પીઠ પાછળ ઉત્પાદક-આકર્ષક-ઉત્તેજક-શક્તિજ ઉભી રહેલી હોય છે. એક દૃઢ અને બળવાન વ્યક્તિ એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે કે જે સંયોગોને અને ઘટનાઓને બનવાની ફરજ પાડે છે.પોતાની જાતે કોઈ પણ વસ્તુ હાલતી ચાલતી નથી; એમ જાણીને તે હમેશાં એવી શક્તિઓને ગતિમાં મૂકે છે કે જે સંયોગો અને ઘટનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

બીજા હાથ પર ઘણાં નિશ્ચયાત્મક મગજો પણ તેમની આત્મશ્રદ્ધાને નષ્ટ કરનારી અસરોથી દબાઇ જઇને નિષેધાત્મક બને છે. તેઓ ધીમે ધીમે પોતાની જાત પરથી વિશ્વાસ ખોતા જાય છે. કેટલીક વાર આવા અવિશ્વાસનો પ્રારંભ ઇતર માણસોની અશક્તિ જોવાથી થાય છે; તો કેટલીક વાર 'અમે અમારો ધંધો સારી રીતે જાણતા નથી' એવી માન્યતાથી પણ થાય છે. અલ્પ સમય પછી આવી વિભેદક માન્યતાને લીધે મનુષ્યની સર્ગશક્તિ દુર્બળ થઇ જાય છે અને આવી દુર્બળતાનો ભોગ થઇ પડેલો મનુષ્ય પૂર્વવત્ બળથી કાર્ય કરી શકતો નથી. તે ધીમે ધીમે શીઘ્ર નિશ્ચય કરવાની શક્તિને ગુમાવતો જાય છે અને અલ્પ સમયમાં કોઇ પણ મહત્ત્વની બાબતનો નિશ્ચય કરતાં ડરવા લાગે છે. તેમનું મન ઢચુપચુ બની જાય છે અને આ પ્રકારે તે કે જે એક વાર બીજાઓનો નેતા હતો તે હવે બીજાઓનો અનુયાયી બની રહે છે.

આપણે જે કાર્ય કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીએ છીએ તે પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીએ છીએ. જેની દૃઢ આશા રાખીએ છીએ તેનેજ સિદ્ધ કરવાને આપણી માનસિક શક્તિઓ પ્રવૃત્ત થાય છે.

ખુદ આશાની પ્રબળતા પોતેજ કાર્યને સિદ્ધ કરનારી સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓના બળને આકર્ષે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મનની સમગ્ર શક્તિઓ આપણી આશા અને નિશ્ચયને અનુરૂપ બને છે.

જે વસ્તુને આપણે આપણું અંતઃકરણ અર્પણ કર્યું હોય તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાને આપણો નિશ્ચય એ એક નમુનો છે અને તે નમુના પ્રમાણે કામ કરવાને આપણું મન પ્રયત્ન કરે છે. આપણું માનસિક ચિત્ર ઉત્પાદક શક્તિઓને માટે નમુના તરીકે વપરાય છે.

જે માણસ ઘણોજ આશાવંત હોય છે અને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નિશ્ચયવાળો હોય છે; તેના માર્ગમાં ગમે તેવું વિઘ્ન આવે તોપણ તે પોતાના નિશ્ચયથી સફળતાના સંખ્યાબંધ શત્રુઓને દૂર કરે છે; જ્યારે આ શત્રુઓ દુર્બળ અને અનિશ્ચયી મનુષ્યને ગોથું ખવડાવે છે.

આપણા અંતરાત્મામાં એટલી બધી ગુપ્ત શક્તિ રહેલી છે કે જેનું આપણે વર્ણન પણ કરી શકતા નથી. આ શક્તિ આપણી ગમે તેવી મોટી આજ્ઞાઓ પણ બજાવે છે અને આપણા ગમે તેવા મહાન નિશ્ચયોને પાર પાડે છે.

દાખલા તરીકે જો હું આગ્રહપૂર્વક એવો વિચાર દર્શાવું કે "હું કુછ ગણત્રીનો માણસ નથી. હું માત્ર 'માંચીમાંનો માકડ' છું; હું બીજા લોકોના જેટલો સારો નથી;" તો અલ્પ સમય પછી હું આ વાતને સત્ય માનવા લાગીશ અને મારા અંતરાત્મા પર એ ભયંકર સ્વીકાર અંકિત થઈને મારું માનસિક યંત્ર મારે માટે 'વિસાત વગરના માણસ'નો નમુનો ઘડવા લાગશે. જો હું તંગી, દુર્બળતા અને અશક્તિનો વિચાર સ્વીકારીશ તો તેજ નમુના પ્રમાણે મારું જીવન ઘડાશે અને હું દુર્બળતા, નિષ્ફળતા તથા રંકતાજ મેળવીશ.

પરંતુ અન્ય પક્ષે જો હું દૃઢતાપૂર્વક એમ માનું કે, જગતની સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓ પર મારો હક્ક છે અને તે વસ્તુઓ મારા જન્મસિદ્ધ હક્કની રૂએ મારી પોતાનીજ છે; જો હું નૃપત્વ પરનો વિશ્વાસ દૃઢતાપૂર્વક પ્રદર્શિત કરું અને વારંવાર નિશ્ચયપૂર્વક જણાવું કે મારી જીંદગીનું મહાન કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે પાર પાડવાને હું શક્તિમાન છું; વળી જો હું ખાત્રીપૂર્વક જણાવું કે 'હું શક્તિવાન છું; હું નીરોગી છું; મારામાં કિંચિત્ પણ વ્યાધિ, દુર્બળતા વા અશાંતિ નથી;' તો હું મારા મનને એટલું નિશ્ચયાત્મક–એટલું ઉત્પાદક–બનાવી શકું કે તે મારી ઇચ્છેલી વસ્તુનો નાશ કરવાને બદલે તેને

ઉત્પન્ન કરશે અને તેને છિન્નભિન્ન કરવાને બદલે તૈયાર કરશે.

ઉત્પાદક વિચારજ આરોગ્ય અને ઉન્નતિ લાવે છે. ઉત્પન્ન કરવું એ આપણી શક્તિઓનો હેતુ છે. નિષેધાત્મક વિચારજ દરિદ્રતા, વ્યાધિ અને સર્વ પ્રકારનાં દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. ઉત્પાદક વિચાર મનુષ્યનો સંરક્ષક છે. તે એને સર્વ પ્રકારની અશાંતિ, રંકતા અને વ્યાધિમાંથી બચાવે છે. આ જગતમાં ફેલાયેલા નિષ્ફળતાના મોટા સૈન્યમાંના લગભગ બધાજ માણસો નિષેધાત્મક વિચાર કરનારા હોય છે; જ્યારે સફળતાની સેનાના સૈનિકો નિશ્ચયાત્મક અને ઉત્પાદક વિચારજ કરનારા હોય છે.

બળવાન નિશ્ચયાત્મક મનોવૃત્તિ એ આત્મસંરક્ષણનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે.

આપણી તુલનાશક્તિ ખામીવાળી હોવાથી આપણે જ્યારે પણ નિષેધાત્મક વિચારો કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ખોટનોજ વ્યાપાર કરીએ છીએ. એ વ્યાપારમાં આપણે મૂડી બહુજ થોડી રોકીએ છીએ અને મૂર્ખતાનાં કામ કરીએ છીએ. નિષેધાત્મક મન મહત્ત્વનાં પગલાં લેવાની સ્થિતિમાં હોતું નથી. જ્યારે આપણે ઠોકર ખાઇએ છીએ; ખરાબ હાલતમાં આવી પડીએ છીએ; ખોટાં સાહસો કરીએ છીએ અને અનુચિત ઠરાવો કરીએ છીએ; ત્યારે આપણે થોડે ઘણે અંશે હતાશ, નિરાશ અને ભ્રમિત સ્થિતિમાંજ હોઇએ છીએ.

જ્યારે આપણું મન નિષેધાત્મક હોય છે ત્યારે આપણે હમેશાં કાપુરુષ હોઇએ છીએ.

જ્યારે આપણે નિશ્ચયાત્મક વિચારો કરતા હોઇએ અને કાંઇક ઉત્પન્ન કરતા હોઈએ ત્યારે નિષેધાત્મક, નિરાશામય, દુર્બલ, અવ્યવસ્થિત વિચારોને આપણા પર અસર કરવાની સંધિ મળતી નથી. આપણા અનુત્પાદક સમયમાંજ ભય, સંતાપ, ચિંતા, તિરસ્કાર અને ઈર્ષ્યા વગેરે નિષેધાત્મક ભાવનાઓ પોતાનું વિધ્વંસક કાર્ય કરી શકે છે. જે વખતે નિશ્ચયાત્મક શક્તિ કાંઇક ઉત્પન્ન કરવામાં નિમગ્ન હોય છે ત્યારે ધ્વંસકારી, નિષેધાત્મક વિચારો આપણને સતાવી શકતા નથી. નિષેધાત્મક વિચારવાળા લોકો દુઃખ–શોકના ભોગ થઇ પડે છે.

વ્યવસ્થિત મન નિયમાનુસાર કાર્ય કરે છે. જ્યાંસુધી વ્યવસ્થા હોય નહિ ત્યાંસુધી માનસિક શક્તિઓ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતી નથી. તેઓ વ્યવસ્થાનેજ નમ્રતાપૂર્વક પ્રત્યુત્તર આપે છે. અનિયમિતતાની સામે તો તેઓ બંડજ ઉઠાવે છે. તેઓ સૈનિકોના

જેવી હોય છે, તેમને માટે નિયમ-વ્યવસ્થા-જાળવનાર નેતા-સેનાપતિની જરૂરજ હોય છે.

આપણા સતત વિચારબળ અને આગ્રહના પ્રમાણમાંજ આપણામાં કર્તૃત્વશક્તિ આવે છે. ઘણા લોકોમાં વિચારનું બળ એવું મંદ અને છિન્નભિન્ન હોય છે કે તેઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરવાને માટે પૂરતા બળપૂર્વક પોતાનું મન એકાગ્ર કરી શકતા નથી.

આપણે એક માણસને પહેલી વાર જોઇએ કે તરતજ તેનું વિચારબળ ઉત્કૃષ્ટ છે કે દુર્બળ છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ. કારણ કે તેના બોલેલા પ્રત્યેક વાક્યમાં તેનો ગુણ દેખાય છે.

નિશ્ચયાત્મક માણુસજ પોતામાં અને બીજામાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. કેટલાક માણસો પોતાના મનમાં એવા તો નિશ્ચયાત્મક, એવા તો વિધેયાત્મક હોય છે અને માત્ર તેમની હાજરીમાં પણ એવી વિજયી શક્તિ રહેલી હોય છે કે સાધારણ માણસો તો આપોઆપજ તેમના અનુયાયી બની જાય છે. મજબૂત માણસને જગત તુરતજ માર્ગ આપે છે. તે પોતાની શક્તિનો બીજાઓમાં ફેલાવો કરે છે; તેની હાજરી અનેક માણસોની ઉપર સત્તા ચલાવે છે અને તેના શબ્દો મજબૂત વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે. લોકો એક મજબૂત વ્યક્તિનું અનુસરણ કરવાનું કારણ શોધવા જતા નથી પણ આપોઆપજ ઉત્તમ મનોબળને તાબે થાય છે.

આપણે કેટલાક અપરિચિત માણસોને જોઇએ છીએ. તેઓ આપણા પર એકદમ ઉત્પાદકશક્તિ ધરાવનાર માણસ તરીકે અસર કરે છે; તેઓ નિશ્ચયાત્મક-પ્રબળ-છાપ પાડે છે; આપણને તત્કાળ તેમના નેતૃત્વના ગુણની પ્રતીતિ થાય છે; આપણને તત્ક્ષણ લાગે છે કે, આવા માણસો અવશ્ય પોતાના કાર્યમાં સફળજ થવાના. બીજા જે લોકો આપણા પર દુર્બલ, નિષેધાત્મક અને ઢંગધડા વગરની છાપ પાડે છે અને આપણે કહીએ છીએ કે તેમને નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત થશે; તેઓ તેમનો પોતાનો પંથ પ્રકાશમાન કરતા નથી. લોકોને તમારી શક્તિની પ્રતીતિ કરાવવા માટે તમારામાં નિશ્ચયાત્મક શક્તિઓનું પ્રાબલ્ય હોવું જોઇએ.

આપણા જીવનને વિજયી બનાવવું એજ સૌથી મહાન કળા છે; અને જો આપણને યોગ્ય રીતે શિક્ષણ મળ્યું હોય તો આ કાર્ય કરવું મુશ્કેલ પડશે નહિ. સાધારણ રીતે ઘણા વખત સુધી માણસનું મન નિષેધાત્મક-અનુત્પાદક સ્થિતિમાંજ હોય છે. તે વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરવાને બદલે-ક્રિયા કરવાને બદલે-પોતાની ઉપરજ વસ્તુઓની

ક્રિયા–અસર–થવા દે છે.

નિષેધાત્મક મનોવૃત્તિ કેવી હોય છે અને વિધેયાત્મક મનોવૃત્તિ કેવી હોય છે તેનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા વિના જે કોઇ ગ્રૅજ્યુએટ સંસારમાં પ્રવેશ કરે છે; તે થોડાજ વખતમાં નિઃસત્વ બની જાય છે. તેની શંકાઓ, ભયો અને અશ્રદ્ધા, તેની ઢચુપચુ નિષેધાત્મક મનોવૃત્તિ અને નિરાશા, એ સર્વ તેના મનને નિષેધાત્મક બનાવી દઇને તેના સ્વાભાવિક, નિશ્ચયાત્મક, ઉત્પાદક મનને પાયમાલ કરી નાખશે અને આ પરિવર્તન જરા પણ ચેતવણી મળ્યા વિના થશે.

પોતાનું મન નિશ્ચયાત્મક રાખી, તેને નિષેધાત્મક અને અનુત્પાદક બનાવનારી પ્રત્યેક વસ્તુથી દૂર રાખી, સર્ગશક્તિની હદમાં કાયમ રાખતાં શીખવું એ એક વિદ્યાર્થી અથવા યુવકને માટે જગતની સર્વ ઉત્તમોત્તમ ભાષાઓ અને દર્શનશાસ્ત્રો શીખવવા કરતાં અનંતગણું કિંમતી છે.

આપણે ઘણી વાર પાઠશાળાના ગ્રૅજ્યુએટોને નિષ્ફળ થતાં જોઈએ છીએ. કારણ કે તેમનાં મન નિષેધાત્મક બનેલાં હોય છે અને તેઓ કોઇ પણ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાને અશક્ત હોય છે. થોડા મહિના સુધી માનસિક શક્તિઓને કેળવવી અને ગતિમાન વિચારપ્રણાલિદ્વારા નિર્બળ શક્તિઓને દૃઢ બનાવવી એ તેમને માટે પાઠશાળાના સમગ્ર અભ્યાસ કરતાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

નિશ્ચયાત્મક વિચાર ઉત્પાદકશક્તિનો વિકાસ કરે છે અને એ સમસ્ત માનસિક ગુણોમાં સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો ગુણ છે. જો તમારૂં મન નિષેધાત્મક વૃત્તિ ધરાવતું હોય; જો તમારામાં સર્ગશક્તિનો અભાવ હોય; તો પ્રત્યેક વસ્તુ પર તે નિશ્ચયાત્મક–ઉત્પાદક મનોવૃત્તિ ધારણ કરો, એટલે તમે તમારી જનનશક્તિ અદ્ભુત રીતે વૃદ્ધિંગત કરશો. જ્યારે તમે શાંતિ ભોગવો છો ત્યારે પણ તમારી સર્ગશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નિષેધાત્મક વિચાર ધારણ કરવાથી હમેશાં દુર્બલતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. મનને સંપૂર્ણ અક્રિય દશામાં રાખવું એ અનંતગણું સારૂં છે. કારણ કે અક્રિય મન–શાંત મન નિષેધાત્મક મન કરતાં વધુ સારૂં છે.

મનરૂપી વણકરને આપણે જેવો નમુનો આપીએ તેજ પ્રમાણે તે વણી આપે છે. તેને શાંતિ અથવા અશાંતિ, હિંમત અથવા કાયરતા, જેનો પણ આદર્શ આપણે આપીએ તે અનુસાર એ કાર્ય કરે છે અને એ આદર્શના ગુણો અતિ શીઘ્ર કાર્યમાં દાખલ થાય છે–અમલમાં આવે છે.

"હું જેવો થવાની ઇચ્છા રાખું છું તેવોજ છું" એવી દૃઢ ભાવના કરવાથી કેટલી શીઘ્રતાથી તમારા આદર્શનો તમને સાક્ષાત્કાર થાય છે અને તે આદર્શ તમારા ચારિત્ર્યમાં કેવી રીતે વ્યક્ત થાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો.

જે આદર્શ અનુસાર આપણે આપણું જીવન ઘડવા ઇચ્છતા હોઇએ તે આદર્શને મનમાં આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવાથી આપણે કેવાં મહાન કાર્યો કરી શકીએ ! આરોગ્યનો આદર્શ, સંપૂર્ણતાનો આદર્શ આપણા મનમાં આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવાથી આપણે કેવાં મહાન કાર્યો કરી શકીએ !

આપણે ઉત્તમ ગુણને હમેશાં આગળ રાખવા જોઇએ અને એથી ઉલટા વિરોધી ગુણોને-સર્ગશક્તિના સમસ્ત દુસ્મનોને-કાપી નાખવા જોઇએ.

સૃજન ક્રિયા-એટલે કે જમીન, હવા, પ્રકાશ અને વરસાદમાંની રાસાયનિક શકિત-એકાદ છોડ, ફળ કે વૃક્ષ પર અસર કરતી બંધ થાય છે ત્યારે તેમાં હાનિકારક તત્ત્વો પેસી જઇને તેની પડતી થવા માંડે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યમાંથી જ્યારે સર્જનશકિત-ઉત્પાદકશકિત-નું પ્રાબલ્ય જતું રહે છે; જ્યારે તેની એના પરથી શ્રદ્ધા ઉઠી જાય છે તેજ ક્ષણે તેનામાં વિનાશકારી તત્ત્વો કામ કરવા લાગે છે.

સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સાથેના અભેદભાવનું-એટલે કે આત્મભાવનું ચિંતન-મનુષ્યને ખરાબ વિચારો અને અયોગ્ય કામોથી તેમજ દુર્દશાથી બચાવવામાં પુષ્કળ મદદ કરે છે. કોઇ પણ ખરાબ વસ્તુસ્થિતિની શકિતનો જો તમે વારંવાર અસ્વીકાર કરશો તો અંતે તેનો નાશજ થશે; અને જો તેમ ન કરતાં તે પ્રતિકૂળ વસ્તુસ્થિતિના ગ્રાહક બની તેને સ્વીકારશો; તેને ઉત્તેજન આપશો; તેનો ઉપભોગ લેશો; તો તે તમારા પર ચઢી બેસશે અને તેની અનિષ્ટ શક્તિમાં વધારો થઇ પડશે.

જ્યાં સુધી આપણો ઉદ્દેશ સિદ્ધ થાય નહિ-આપણા જીવન સાથે તે ભળી જાય નહિ-ત્યાંસુધી આપણા મનમાં તે ઉદ્દેશ હમેશાં જાગ્રત રાખવાથી તથા આપણો જીવનપ્રવાહો અને આપણી સમસ્ત શક્તિઓને તેના તરફજ વળેલાં-એટલે કે તેનાજ ચિંતનમાં અને કાર્યમાં રાખવાથી આપણને ઘણોજ લાભ થાય છે. એથી અમુક સમયમાં સર્વ વસ્તુસ્થિતિસંપન્ન સર્વેશ્વરરૂપી અથાગ સાગરમાં એક એવું મોજું ઉદ્ભવે છે, કે જે આપણી ઇષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને આપણા તરફ શીઘ્ર ખેંચી લાવે છે.

ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, દુરાગ્રહ, ક્રોધ વગેરે અશાંતિદાયક તમામ વિચારો આપણા શત્રુઓ છે અને તે આપણી શક્તિને ચૂસી લઇને આપણી પ્રગતિને અટકાવે છે.

અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનારી કોઇ પણ વસ્તુ આપણા પ્રયત્નને લુલો કરે છે. કાર્યશક્તિને પુષ્ટ કરવા માટે આપણને મનઃશાંતિ, વિચારસ્વાતંત્ર્ય અને આનંદની અપેક્ષા છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણા સમસ્ત વિચારપ્રવાહો વિનાશાત્મકને બદલે વિધેયાત્મક હોવા જોઇએ. હિંમત, વિશ્વાસ અને નિશ્ચયના પ્રવાહો એ એવી વીજળીક ગતિવાળી શક્તિઓ છે કે જે વિજયને આપણા તરફ શીઘ્ર ખેંચી લાવે છે.

નિષ્ફળ થયેલા ઘણા માણસો જો માત્ર પોતાના મનમાંથી નિષ્ફળતાના વિચારપ્રવાહો દૂર કરી શકે તો તેમને અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત થાય. મનમાંથી દુઃખ, ભય, દ્વેષ, ચિંતા અને અવરોધકારી સમસ્ત વસ્તુઓને દૂર કરતાં તથા તેને પ્રબળ, આશાવંત અને ઉન્નત વિચારોથી ભરપૂર કરતાં શીખવું એ એક મોટી કળા છે; કે જે કળાને લીધે મન ઉત્પાદક અને જનકની સ્થિતિમાં મુકાય છે.

આપણે આપણી આશાઓ અને આપણા ભયોને આપણા વિચારો વડે તેમજ કૃતિ વડે આપણી આસપાસનાઓમાં પણ ફેલાવીએ છીએ અને એ બાબતને આપણી આબરૂ, આપણું વજન અને આપણી સફળતા સાથે ઘણોજ ઘાડો સંબંધ છે. જો બીજા લોકોને આપણા ઉપર વિશ્વાસ ન આવે અને આપણો ચહેરો તથા મન નિષેધાત્મક, મંદ અને નિસ્તેજ હોવાથી બીજા લોકો જો આપણને દુર્બળ અને કાયર ધારતા હોય, તો આપણને મહત્ત્વની અને જવાબદારીવાળી જગ્યા પ્રાપ્ત થશે નહિ.

આપણામાં વિશ્વાસ, હિંમત અને નિર્ભયતા હોય છે તો આપણે બીજાઓ ઉપર પણ એવીજ અસરો ફેલાવીએ છીએ અને તેથી આપણા પોતાના હક્કમાં પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે. આ ગુણો આપણને સત્વર વિજયી બનાવે છે.

જો આપણો સ્વભાવ એવો-વિજયને આપવાવાળો-હોય તો બીજાઓનો વિશ્વાસ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. ઈતર લોકોના મનમાં આપણા પર શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવાનું કામ પણ આત્મવિશ્વાસ ધારણ કરવા જેટલુંજ મહત્ત્વનું છે.

પોતાના રોમે રોમમાંથી શક્તિ ફેલાવનારી અને અપાર મનોબળ, અસામાન્ય સ્વાર્થત્યાગ અને દૃઢ નિશ્ચયની છાપ બેસાડનારી મહાત્મા

ગાંધી, લોકમાન્ય તિલક, અરવિંદ ઘોષ, લાજપતરાય, દયાનંદ સરસ્વતી, વિવેકાનંદ, શ્રદ્ધાનંદ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ જેવી વ્યક્તિઓ લાખો અને કરોડો મનુષ્યો પર–આખી પ્રજાઓની પ્રજાઓ ઉપર જે મહાન અસર ફેલાવી શકે છે તે જુઓ; અને ખાનપાનાદિ વૈભવો-થી હૃષ્ટપુષ્ટ રહેવા છતાં રોગગ્રસ્ત, સ્વાર્થપરાયણ અને ક્રિયાશક્તિ-હીન એવા આપણા સેંકડો ધર્મગુરુઓ, શ્રીમાનો, રાજાઓ અને દરબારો તરફ જુઓ! મોટાં ઉંચાં આસનો પર બેઠા, હજારો દીન અજ્ઞો અને તાબેદારોના નમસ્કાર મેળવ્યા, નેકી પોકરાવી અને (કેટલાક કરે છે તેમ) ધોળે દહાડે મશાલ બળાવી તોપણ શું? ચારિત્ર્યબળ વિનાના રાજપદ અથવા ગુરુપદ જેવી ખરાબ વસ્તુ દેશના હક્કમાં બીજી કયી હોઇ શકે?

પોતે કાંઈ પણ ગણત્રીના કેમ નથી; પોતે પોતાની ન્યાતમાં અતિ નિકૃષ્ટ પંક્તિના શા માટે ગણાય છે અને પોતાનું માન ઓછું શા માટે છે; એવા એવા વિચાર કેટલાક લોકો આશ્ચર્ય સહિત કરે છે. આનું કારણ એ છે કે, તેઓ વિજેતાના જેવા શુભ વિચાર અને સુકૃતિ કરતા નથી. તેઓ વિધેયાત્મક, વિજયી વૃત્તિ ધારણ કરતા નથી. તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં દુર્બળતાનીજ છાપ પાડે છે. કોઇ પણ માણસ જ્યાંસુધી શક્તિનું વાતાવરણ ફેલાવવાની ચાવી જાણે નહિ, ત્યાં સુધી તે આકર્ષક બની શકતો નથી. નિશ્ચયા-ત્મક વ્યક્તિ આકર્ષક હોય છે; નિષેધાત્મક વ્યક્તિ પ્રતિસારક હોય છે. વિજેતાઓ હમેશાં પહેલવહેલાં માનસિક વિજય પ્રાપ્ત કરે છે.

કેટલાક લોકો આપણા પર એવીજ છાપ પાડે છે કે તેઓ કદી પણ જાણવા જેવી સફળતા મેળવવાની આશાજ રાખતા નથી. સારી રીતે નિર્વાહ ચલાવવાની સંધિ પ્રાપ્ત કરવી એજ માત્ર તેમની ઇચ્છા હોય છે. તેઓ માત્ર વૈતરૂંજ કરી જાણે છે.

શ્રમશીલતાની સાથે સાથે જો ઉચ્ચ આદર્શ અને સારા ગુણો તેમનામાં હોય તો તેઓ આ જગતમાં મોખરે આવ્યા વિના રહેજ નહિ. આવી યોગ્યતા અને યોજનાપૂર્વક જો આપણો જીવનક્રમ ચાલે તો આપણે હમેશાં વિકાસ પામતા જઇએ અને આપણી માનસિક દૃષ્ટિમર્યાદા પણ વિશાળજ થતી ચાલે. એ વિકાસ કિંવા વિશાળતાને લીધે આપણને પોતાને પણ એવો આનંદ થાય કે જેવો આનંદ આપણને બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતો નથી. વિજયની પ્રતીતિ જેવી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ આનંદદાયક નથી.

દરેક બાળકના મન પર આ વાત ખાસ કરીને તેનાં માબાપ

અને શિક્ષકે ઠસાવવાની જરૂર છે કે, વિજય અને સફળતા માટેજ તેનો જન્મ થયો છે અને સફળતાનાંજ અણુઓથી તેના શરીરની તથા મનની રચના થઇ છે.

જો આપણાં સંતાનોને હમેશાં સાફલ્યવૃત્તિ ધારણ કરતાં શીખવવામાં આવે; જો તેમને પોતામાં રહેલી અનેક શક્તિઓનું જ્ઞાન અને આત્મશ્રદ્ધા શીખવવામાં આવે તો જગતમાં નિષ્ફળતા અતિ વિરલ થઇ જાય.

એક સમય એવો પણ આવશેજ, કે જ્યારે દેશના પ્રત્યેક સંતાનને શક્તિનું વાતાવરણ ફેલાવતાં, બળ દર્શાવતાં અને સાફલ્ય-વૃત્તિ ધારણ કરતાં શીખવવામાં આવશે અને તે સમયે આ બાબતનેજ તેમના શિક્ષણ તથા પાલનનો એક સૌથી વિશેષ મહત્ત્વ-નો ભાગ ગણવામાં આવશે.

આપણું સ્થૂલ જીવન યોગ્ય બને તે પૂર્વે આપણું સૂક્ષ્મ જીવન યોગ્ય બનવું જોઇએ. તમારે તમારા માનવબંધુઓની સાથે સારો સંબંધ રાખવો જોઇએ. તમે તમારી જાતની સાથે સીધા ઉભા રહી શકો તે પૂર્વે તમારે તમારા બંધુઓની સાથે સીધા ઉભા રહેવું જોઇએ.

જો આપણે વિજયની મનોવૃત્તિ ધારણ કરવી હોય તો આપણે આપણાં હૃદયને કોતરી ખાતા ઇર્ષ્યા, ઘૃણા, નિરાશા, કંગાલપણું અને વૈરના સમસ્ત વિચારોને તિલાંજલિ આપવી જોઇએ અને મન-ની શાંતિ તથા આત્માની ગંભીરતા કે જે ખરેખરા મહાન પુરુષના ગુણ હોય છે તેનો વિકાસ કરવો જોઇએ.

કર્તવ્યશક્તિ અને સુખનું સમગ્ર તત્ત્વજ્ઞાન, આપણે જે પ્રકાર-ના માણુસ થવાનો અથવા જે કાંઇ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઇએ તે વિષે બહુ ઉંડાણથી તથા આગ્રહપૂર્વક વિચાર કરતા રહેવામાં સમાયેલું છે.

બીજા માણુસો આપણાં કાર્યોથીજ આપણી તુલના કરે છે; આપણા શબ્દોથી નહિ. આપણે જેવું પણ ધારીએ તેવું કદાચ બોલી શકીએ; પરંતુ લોકો તો આપણું મૂંગું વાતાવરણ તેમના પર જે છાપ પાડે છે તે ઉપરથીજ આપણી તુલના કરે છે. ગમે તેટલા મીઠા અને જોરદાર શબ્દ કહો; પણ બીજા માણુસ વિષેનો તમારો સત્ય અભિપ્રાય તમે તેનાથી છુપાવી શકશો નહિ. જો તમારા દિલમાં ઘૃણા હોય; જો તમે અદેખા અથવા ઈર્ષ્યાખોર હો; જો તમે અનુદાર અથવા વિરોધી હો; તો તેને તેની પ્રતીતિ થશેજ. આપણે ભલે શબ્દોથી બીજા માણુસને ઠગી શકીએ; પરંતુ

આપણે જ્યાં સુધી તેના તરફ આપણી સમગ્ર મનોવૃત્તિ બદલી નાખીએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે આપણું વાતાવરણ બદલી શકીએ નહિ.

ધારો કે એક માણુસ દ્રવ્ય મેળવવાને પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તેની સમગ્ર મનોવૃત્તિ અને તેનો ચહેરો પણ એમ કહેતો જણાય છે કે "ઉન્નતિ, તું મારાથી દૂરજ રહે; મારી પાસે આવ નહિ; હું તને મેળવવા ઇચ્છું છું પણ મારા ભાગ્યમાં તું હોય એમ લાગતું નથી. મારૂં જીવનજ ક્ષુદ્ર છે. અને ભાગ્યશાળી લોકોના જેવું સુખ હું ઇચ્છું છું, પણ વાસ્તવમાં તે મને મળે એમ લાગતું નથી."

આવી મનોવૃત્તિવાળા માણુસની પાસે સુખસંપત્તિ આવી શકતી નથી. જે મન ભય અને શંકા ધારણ કરે છે તે ઉન્નતિને પાછીજ વાળે છે.

અલબત્ત, માણુસો સંધિ, ઉન્નતિ અને સંપન્નાવસ્થાને પોતાની પાસેથી હાંકી કાઢવાની ઇચ્છા રાખતા નથી; પરંતુ તેઓ શંકા અને ભયવાળી મનોવૃત્તિ ધારણ કરે છે અને તેમનામાં શ્રદ્ધા તથા આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોવાથી તેઓ અજાણતાં તેને પાછી હઠાવે છે.

ઘણા લોકો પોતાના જીવનમાં સફળ પણ થતા નથી અને નિષ્ફળ પણ થતા નથી. શ્રીમંત પણ થતા નથી અને રંક પણ રહેતા નથી. કારણકે થોડો વખત તેમનાં મન ઉત્પાદક હોય છે તો થોડો વખત નિષેધાત્મક-અર્થાત્ અનુત્પાદક-હોય છે. આથી આ લોકો સદાકાળ ઘડિયાળના લોલકની પેઠે અદ્ધરજ લટકતા રહે છે.

જ્યારે તેમને થોડી હિંમત, આશા અને ઉત્સાહ આવે છે ત્યારે તેઓ થોડી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે; કારણકે ત્યારે તેમનાં મન ઉત્પાદક હોય છે. અને જ્યારે તેમનાં હૃદય ભગ્ન થઈ જાય છે; જ્યારે તેઓ હતાશ થઇ જાય છે; જ્યારે તેઓ શંકા અને ભયથી ઘેરાઇ જાય છે; ત્યારે તેમનાં મન નિષેધાત્મક અને અનુત્પાક બને છે અને તેઓ પાછા તંગીમાં આવી પડે છે.

એક વખત એવો આવશે, કે જ્યારે આપણે સઘળો વખત આપણા મનને ઉત્પાદક વૃત્તિમાં રાખી શકીશું અને તેમ થતાં આપણને સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓનો ભંડાર પ્રાપ્ત થશે.



प्रकरण ४ थुं—महान कार्यो करवानी श्रद्धा राखो.

“શ્રદ્ધા આશાવાદી હોય છે. કારણ કે બહાર નીકળવાનો માર્ગ તે જાણે છે. આશંકા નિરાશાવાદી હોય છે. કારણ કે તે આગળ માર્ગ લેઈ શકતી નથી. તે ડરે છે અને અનિશ્ચિત ઘટનાઓની સામે બાથ ભીડવાને પોતાને સમર્થ માનતી નથી.”

શ્રદ્ધા શક્તિનું દ્વાર ઉઘાડે છે અને ઉત્તમતાનો વિકાસ કરે છે.

અમે મહાન કાર્ય કરી શકીશું, એવી શ્રદ્ધા આપણી ઉત્તમોત્તમ શક્તિઓને બહાર ખેંચી આણે છે.

શ્રદ્ધા એ શંકા અને પાપથી અંધ બનેલા માણસને માર્ગ દર્શાવનાર દેવદૂત છે.

પશુને કેળવનાર માણસ વિકરાળ જંગલી પશુઓથી ભરેલા પાંજરામાં પહેલીજ વાર ભય, શંકા અને અનિશ્ચિતતાથી પ્રવેશ કરે તો તેને વિજય મેળવવાનો કેટલો સંભવ છે? જો તે પોતાના મનમાં કહે કે “આ જંગલી પશુઓને વશ કરવાને હું પ્રયત્ન કરીશ પણ હું તેમ કરી શકીશ કે નહિ તે હું નક્કી કહી શકતો નથી. કેમકે આફ્રિકાના જંગલમાંથી આવેલા જંગલી સિંહને વશ કરવાનું કામ એક મનુષ્યને માટે અત્યંત કઠિન છે. તેને વશ કરનાર માણસો જગતમાં હશે પણ હું તેમ કરી શકું એ વિષે મને ઘણી શંકા છે” તો શું પરિણામ આવશે?

જો તે આવી દુર્બળતા, શંકા અને ભયની મનોવૃત્તિ રાખીને જંગલી પશુઓની સામે ઉભો રહે તો તત્કાળજ તેને ફાડીને તેના ટુકડે ટુકડા કરી નાખવામાં આવે. બહાદુરી ભરેલી હિંમતથીજ માત્ર તેનું સંરક્ષણ થઈ શકશે. તેણે પ્રથમ પોતાની આંખથી પશુને વશ કરવું જોઇએ. તોજ તેને સારો વિજય મળશે. ભયનું તો જરા પણ ચિહ્ન ભયંકર થઇ પડશે. કાયરતાનું જરા પણ લક્ષણ કદાચ તેના જીવનું જોખમ કરશે.

મનુષ્ય જ્યાં સુધી “મને પોતાની ઇપ્સિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થશેજ” એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનતો નથી ત્યાં સુધી તે પ્રાપ્ત કરવા

માટે આવશ્યક પ્રયત્ન દૃઢતાપૂર્વક કરી શકતો નથી. "હું એક સારો માણસ બની શકીશ" એમ જે યુવક માની શકતો નથી તે સારો માણસ ક્યારે થશે? આત્મશ્રદ્ધા રહિત આ પ્રકારની મનોવૃત્તિ કોઇ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકતી નથી. મન હમેશાં નેતાનું કામ કરે છે. તાકો વણાયા પૂર્વે જેમ તેનો નમુનો તૈયાર થાય છે અને મહેલ ચણાયા પહેલાં નકશો તૈયાર થાય છે, તેવી રીતે કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા અગાઉ સર્વથી પહેલાં મનમાં તેનો આદર્શ તૈયાર થાય છે. આપણે હમેશાં આપણી માન્યતાની દિશા તરફ જોઇએ છીએ. જે કાર્ય કરવાની આપણામાં શક્તિ હોવાનું આપણે માનીએ છીએ તેજ કાર્ય આપણે પાર પાડીએ છીએ અથવા તેજ કાર્ય આપણાથી પાર પડવાનો સંભવ હોય છે.

કેટલાક છોકરાઓને મેં એવી ઉપરચોટિયા ઇચ્છાથી પ્રયત્ન કરતા જોયા છે કે તેઓ પ્રાથમિક મુસ્કેલીથીજ ભયભીત થઇ ગયા હતા અને નાનામાં નાની મુસ્કેલીએ તેમને પાછા હઠાવી દીધા હતા.

બીજા છોકરાઓને મેં એવા બળ તથા પ્રયત્ન સહિત પોતાના ધંધાનો નિશ્ચય કરતાં જોયા છે કે કોઈ પણ વસ્તુથી તેમનો નિશ્ચય ડગી શકતો ન હતો. કારણ કે તે ખુદ તેમના સ્વભાવનું અંગ હતું.

જો આપણે મહાન કાર્યો અને તેમના કર્તાઓનું નિરીક્ષણ કરીએ તો તેમનો સૌથી વિશેષ પ્રબળ ગુણ આત્મશ્રદ્ધા જણાશે. જે માણસ પોતાનું હાથ ધરેલું કાર્ય કરવાની પોતાની શક્તિ પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખે છે તેને વિજય પ્રાપ્ત થવાનો સૌથી વિશેષ સંભવ હોય છે. પછી ભલેને તે વિશ્વાસ ઇતર માણસોને મૂર્ખાઇભરેલો યા આડંબરભરેલો લાગતો હોય. આત્મશ્રદ્ધાથી પોતાની જાત પર જે અસર થાય છે તેથીજ કાંઇ તેઓ કાર્યસિદ્ધિ કરવાને શક્તિમાન થતા નથી; પરંતુ તેમની આત્મશ્રદ્ધાથી બીજા માણસો પર જે અસર થાય છે તેથીજ ઘણે ભાગે તેઓ કાર્ય પાર પાડવાને સમર્થ થાય છે. આ પ્રમાણે કોઈ પણ મનુષ્ય જ્યારે વિજય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે બીજાઓમાં પણ તે વિજયનું વાતાવરણ ફેલાવે છે અને અનેક શંકાશીલ માણસોની શંકાનું નિવારણ કરે છે. પરિણામે તેને માટે એવીજ માન્યતા ફેલાય છે કે તે જે પણ કાર્ય હાથમાં લે છે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. જગત વિજેતા પરજ શ્રદ્ધા રાખે છે. જે મનુષ્ય પોતાની આત્મશ્રદ્ધાની આપણા ઉપર છાપ પાડે છે તેમના પરજ આપણે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ. જ્યાં સુધી તેમનામાં પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા નહિ હોય અને તેનું મન શંકા

કે ભયયુક્ત હશે ત્યાં સુધી તે આપણા ઉપર છાપ પાડી શકતા નથી. કેટલાક માણસો માત્ર પોતાની હાજરીથીજ વિજય મેળવે છે. પહેલીજ મુલાકાતમાં તેઓ આપણો વિશ્વાસ જીતી લે છે.

એક વૈદ્યને કે વકીલને પ્રત્યેક ગ્રાહકની એવી ખાત્રી કરી આપવી પડતી નથી કે, મેં અમુક અભ્યાસ કર્યો છે અને અમુક પરીક્ષાઓ પાસ કરી છે !

સમાન શક્તિ અને સમાન શિક્ષણ ધરાવનાર છોકરાઓ અને તરુણોનાં ટોળાંઓ તરફ દૃષ્ટિપાત કરતાં તમને પ્રતીત થશે કે તેમાંનો એકાદ હિંમતપૂર્વક બહાર આવે છે અને શીઘ્ર પ્રગતિ કરે છે; જ્યારે બીજો ‘કોઇ આવીને મારો હાથ પકડે તો ઠીક’ એમ ધારીને બીજાઓનાં મુખ સામે તાકયા કરે છે !

આપણો માર્ગ ગમે તેટલો તિમિરમય જણાય તોપણ આપણે એક ક્ષણને માટે પણ આત્મશ્રદ્ધાને ચલિત થવા દેવી જોઇએ નહિ. આપણાં પોતાનાં મનની શંકા જેટલી શીઘ્રતાથી પરાયાનો વિશ્વાસ નષ્ટ કરે છે, તેટલી શીઘ્રતાથી કોઇ પણ વસ્તુ તેનો નાશ કરતી નથી.

જો તમે હમેશાં તમારી જાતની થોડી કિંમત આંકીને તેને હલકી પાડયા કરશો તો ખાત્રી રાખજો કે, બીજા લોકો તમને મહત્ત્વ આપવાની તસ્દી લેશે નહિ. તમે તમારી ખરી કિંમત કરતાં ઓછી કિંમત જણાવી છે, એવી ખાત્રી કરવાની તેઓ તસ્દી લેશે નહિ.

જો તમે એમ ધારતા હો કે બીજા લોકોના જેટલી મારામાં શક્તિ નથી અને તેમના જેટલું હું કરી શકું તેમ નથી; તો તમે કદી પણ આગળ વધી શકનાર નથી. આવા વિચાર તમારી શક્તિને બહાર આવતી અટકાવે છે.

જે લોકો હમેશાં આત્મનિંદા કરે છે; પોતાની જાતને હલકી ગણે છે; જેઓ માને છે કે, અમે ધૂળમાંના ક્ષુદ્ર કીડા છીએ અને અમે મહત્તા પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ; તેઓ બીજાઓની ઉપર તેજ પ્રકારની છાપ પાડે છે. કારણ કે તેમની જેવી મનોવૃત્તિ હોય છે તેવાજ તેઓ દેખાય છે.

તમારી જાતની, તમારી શક્તિની, તમારા દરજ્જાની, તમારા વજનની અને તમારી મહત્તાની જે કિંમત તમે આંકતા હો તે તમારા દેખાવમાં–તમારી રીતભાતમાં જણાઇ રહેશે.

જો તમે પોતાની જાતને અતિ સાધારણ ધારતા હો તો તમે અતિ સાધારણ દેખાશો; જો તમે આત્મમાન ધરાવતા નહિ હશો તો આત્મમાનનો અભાવ તમારા ચહેરાપર દેખાશે. જો તમે તમારી

જાતને રંક માનતા હશો; જો તમે તમારી જાત વિષે ખરાબ અભિપ્રાય ધરાવતા હશો તો ખાત્રી રાખજો કે કોઇ પણ ઉત્તમ વસ્તુ તમારા ચહેરામાં દેખાશે નહિ. તમે તમારામાં જે ગુણો માનશો તેનીજ તમે બીજાઓ ઉપર છાપ પાડશો.

અન્ય પક્ષે જે ગુણો ધારણ કરવાની તમે ઇચ્છા રાખો છો તેજ ગુણોનું જો તમે હમેશાં ચિંતન કરશો તો ધીમે ધીમે તે તમારામાં આવશે અને તમે તમારા ચહેરા તથા તમારી રીતભાતમાં તેવાજ દેખાશો. તમારે ભવ્ય પુરુષ જણાવાને માટે ભવ્યતાનું ચિંતન કરવુ જોઇએ. તમારા મુખારવિંદ પર અને તમારા દેખાવમાં ઉત્તમતા પ્રદર્શિત થઇ શકે તે પૂર્વે તેને તમારે તમારા વિચારમાં ધારણ કરવી જોઇએ.

સર્વ કાર્યસિદ્ધિનો પાયો વિશ્વાસ છે. આપણે કાર્ય કરી શકીશું એવા વિશ્વાસમાંજ પ્રચંડ શકિત રહેલી છે.

જે માણસમાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા હોય છે તે પોતાની યોગ્યતા વિષેની ઘણી શંકાઓ અને પોતાના ભાવી વિષેના ઘણા ભયોમાંથી મુકત થાય છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે માણસ શ્રદ્ધાથી રક્ષાયલો હોય છે તે શ્રદ્ધારહિત માણસોની પ્રગતિને અટકાવનારી ઘણી ચિંતાઓ અને સંતાપોથી મુકત હોય છે. તે પોતાની માનસિક અને શારીરિક શકિતનો છૂટથી ઉપયોગ કરી શકે છે અને આ ઉભય પ્રકારની શકિતઓ કોઇ પણ મહાન કાર્યને માટે આવશ્યક છે.

શકિતઓનો અપ્રતિહત ઉપયોગ કોઇ પણ કાર્યસિદ્ધિને માટે આવશ્યક છે. જેવી રીતે એક માણસ પોતાના સંકુચિત શરીર સહિત ઉત્તમોત્તમ પ્રકારનું શારીરિક કાર્ય કરી શકતો નથી; તેજ પ્રકારે તેનું મન જ્યારે સંતાપ, ચિંતા, ભય અથવા અનિશ્ચયથી સંકુચિત થઇ ગયેલું હોય છે ત્યારે તે પોતાનાથી બની શકે એવું મહાનમાં મહાન કાર્ય કરી શકતો નથી. કોઇ પણ ઉત્તમોત્તમ માનસિક કાર્યને માટે સંપૂર્ણ અનવરોધ આવશ્યક હોય છે. અનિશ્ચય અને શંકા એ સફળતાની ચાવીરૂપ એકાગ્રતાના મહાન શત્રુઓ છે.

વિશ્વાસ એ હમેશાં મોટામાં મોટા પાયાની ગરજ સારે છે. એણે પ્રત્યેક પ્રકારના ઉદ્યોગમાં મહાન ચમત્કાર કર્યો છે.

મનુષ્યનાં મહાન કાર્યો પર શ્રદ્ધા જે અસર કરે છે—વિઘ્નોનો નાશ કરનારી, મુશ્કેલીના પર્વતોને દૂર કરનારી શ્રદ્ધા મહાન કાર્યો પર જે અસર કરે છે—તેની ખરી કિંમત કોણ આંકી શકશે?

ગીતા, ઉપનિષદ્, કુરાન, બાઇબલ વગેરે જગતના સર્વશ્રેષ્ઠ ગ્રંથોમાં શ્રદ્ધાની મહત્તા પર જેટલો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તેટલો ભાર બીજી કોઇ પણ વસ્તુ પર મૂકવામાં આવ્યો નથી.

શ્રદ્ધા આવવાથી આપણી શક્તિ બમણી થાય છે અને એક બળવાન માણુસ પણ જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા અને પોતાની શક્તિ પરની શ્રદ્ધા ગુમાવી નાખે છે ત્યારે તેનું બળ શીઘ્ર નષ્ટ થઇ જાય છે.

શ્રદ્ધા એ પરોક્ષ અને પ્રત્યક્ષ–સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ–કાર્યોને જોડનારી મોટી સાંકળ છે. શ્રદ્ધા આપણામાં રહેલી પરમાત્મસત્તામાં–આપણા જીવનની પવિત્રતમ વસ્તુમાં–પ્રવેશ કરે છે અને તે દૈવી શક્તિને સ્પર્શ કરે છે. શ્રદ્ધાજ આપણા જીવનના મૂળનો દરવાજો ઉઘાડે છે. આપણે શ્રદ્ધા દ્વારાજ અનંત શક્તિને સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ.

આપણું જીવન આપણી શ્રદ્ધાના ઉંડાણ અને બળના પ્રમાણમાંજ ભવ્ય અથવા સાધારણ, મોટું અથવા નાનું બને છે.

ઘણા લોકોમાં શ્રદ્ધા હોતી નથી. કારણ કે તે કેટલા મહત્ત્વની વસ્તુ છે તેનું જ્ઞાનજ તેમને હોતું નથી. તેઓ તેને તરંગ અને કલ્પનાની સાથે ભેળવી નાખે છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તે પરમાત્માનો સંદેશ છે. એ એક એવી આત્મિક શક્તિ છે કે જે અનુમાન, વિચાર કિંવા શંકા કરતી નથી; અને બીજી શક્તિઓ જ્યાં બહાર નીકળવાનો માર્ગ જોઈ શકતી નથી ત્યાંનો માર્ગ તે જાણે છે.

શ્રદ્ધા ચારિત્ર્યને ઘણું ઉન્નત કરે છે અને તે આદર્શો પર પણ અદ્ભુત અસર કરે છે. તે આપણને ઉંચકીને આપણા લક્ષ્યની પાસે લઇ જાય છે અને ઇપ્સિત વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન કરાવે છે. તે સત્ય અને બુદ્ધિનો પ્રકાશ છે.

"તું હલકો માણુસ છે; તું નાલાયક છે; તું વિસાત વગરનો માણુસ છે; તું કાંઇ પણ ઉકાળે એવો નથી;" એવું એવું કહીને બાળકોની શ્રદ્ધા નષ્ટ કરવી એ બહુજ મોટો ગુન્હો છે.

બાળકોનાં મગજ કેટલાં બધાં કોમળ હોય છે–ખીલતાં માણુસોનાં મગજ કેટલાં બધાં તીવ્ર હોય છે તથા તેમની અશક્તિની સૂચના કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેમના ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે, તે વિષે માબાપો અને શિક્ષકો બહુ થોડું જાણે છે.

જગતમાં નિકૃષ્ટતાની માન્યતાએજ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વધારે દરિદ્રતા, દુઃખ અને નિષ્ફળતાને જન્મ આપ્યો છે.

ઘણા છોકરાઓ અને છોકરીઓ પરીક્ષામાં નાપાસ થવાથી અભ્યાસ મૂકી દઇને શાળામાંથી ઉઠી જાય છે તેનાં કારણુ તેમની

ખામીભરેલી દૃષ્ટિ, તેમની ખામીભરેલી શ્રવણશક્તિ, ખરાબ દાંત તથા યોગ્ય પાલનકાર્યનો અભાવ હોય છે; પરંતુ તેઓ આ વાત જાણતાં નથી. તેઓ કર્તવ્યથી રહિત શા માટે હોય છે તેની તેમને ઘણી વાર ખબરજ હોતી નથી અને તેથીજ તેઓ નિષ્ફળતા મળતાં ઉદાસ, હતાશ અને દુઃખી થઇ જાય છે.

શરતનો ઉત્તમોત્તમ ઘોડો પણ જો તેની શ્રદ્ધા નષ્ટ થઇ જાય તો ઇનામ જીતી શકતો નથી; અને તેથી ઘોડાને કેળવનાર જે વસ્તુઓ જાળવી રાખવાની હમેશાં કાળજી રાખે છે તેમાંની શ્રદ્ધા પણ એક છે. 'હું જીતી શકીશ' એવો ઘોડાનો વિશ્વાસ એ વિજયનું ઘણું મોટું અંગ છે.

શ્રદ્ધા આપણી શક્તિને ખુલ્લી કરે છે અને તેનો ઉપયોગ કરવાને તે આપણને શક્તિમાન કરે છે. શ્રદ્ધાએ સર્વ યુગોમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે. જે જે વસ્તુ તમારી આત્મશ્રદ્ધાને વૃદ્ધિંગત કરશે તે તમારી શક્તિમાં પણ વધારો કરશે.

જે લોકો આ જગતમાં મહાન કાર્યો કરે છે તેમનામાં હમેશાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા, પોતાની શક્તિ વિષેનો વિશ્વાસ અને માનવપ્રજાના ઉન્નત ભાવી પરનો વિશ્વાસ હોય છે; અને જે લોકો નાનાં કામો કરે છે તેમનામાં શ્રદ્ધાનો અભાવ હોય છે; કે જે તેમને ભીરુ બનાવે છે.

હમેશાં આત્મશ્રદ્ધા આગ્રહપૂર્વક જાળવી રાખવી અને હાથ ધરેલું કામ કોઇ પણ પ્રકારે પાર પાડીશું એવી શ્રદ્ધા કોઇ રીતે મટવા ન દેવી, એ સમસ્ત મહાન કાર્યકર્તાઓનો મુખ્ય ગુણ છે.

સંસ્કૃતિને પરમ ઉન્નત દશા પર લાવનાર ઘણા પુરુષો અને સ્ત્રીઓએ રંક દશામાંજ પોતાના જીવનનો પ્રારંભ કર્યો હતો અને ઘણાં તિમિરમય વર્ષો સુધી તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષા પાર પડશે એવી જરા પણ આશા ન હતી; પરંતુ તેઓ કામ કરતા રહ્યા અને એમ માનતા રહ્યા કે કોઇ પણ પ્રકારે કાર્યસિદ્ધિનો માર્ગ ખુલ્લો થશેજ. જગતના મહાન શોધકોને આશા અને શ્રદ્ધાની આ મનોવૃત્તિએ કેટલો લાભ કર્યો છે તેનો વિચાર કરો! પ્રકાશનું આગમન થયું તે પૂર્વે તેમાંના કેટલા બધા માણસોએ કેટલાં બધાં વર્ષો સુધી શુષ્ક ઉત્સાહરહિત વૈતરું કર્યું હતું! તેમની એવી શ્રદ્ધા, આશા તથા સતત પ્રયત્ન વિના એ અતિ મહત્ત્વનો પ્રકાશ જગતમાં કદી પણ આવ્યો ન હોત.

આજે આપણે જે હજારો સુખ, સગવડો અને અનુકૂળતાઓ ભોગવીએ છીએ, તે આપણને એવા નિશ્ચયવાન આત્માઓએ

આપી છે, કે જેઓને તંગી અને સંકટની વચ્ચે અને પોતાનાં વહાલાંઓની સહાનુભૂતિ વિના ઘણાં વર્ષોસુધી ઉદ્યોગ કરવો પડયો છે.

શ્રદ્ધા એ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની ગરજ સારનારી ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ છે. વાસ્તવમાં તે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે.

પ્રત્યેક કાર્યમાં શ્રદ્ધા એ મોટો નેતા છે. આપણે શું શું કરી શકીએ તેનો પંથ તે દર્શાવે છે. શ્રદ્ધા એ જ્ઞાન, શક્તિ વા આંતરપ્રેરણા છે. કારણ કે આપણે શું શું કરવાને શક્તિમાન છીએ તેને એ જુએ છે. તે આપણને મહાન કાર્યો કરવાને ઉત્તેજિત કરવામાં ક્ષણનો પણ વિલંબ કરતી નથી. કારણ કે તે કાર્યશક્તિનો મહાન ભંડાર આપણામાં જુએ છે.

આ જગતમાં એવી કયી વસ્તુ છે, કે જે માણસને તેના કાર્યમાં નિમગ્ન રાખે છે; અત્યંત કસોટીભરેલી હૃદયદ્રાવક સ્થિતિમાં તેની હિંમત અને આશાને ટકાવી રાખે છે; સર્વ પ્રકારનાં સંકટો હિંમત અને આનંદપૂર્વક સહન કરવાને શક્તિમાન કરે છે; અને તે તદ્દન નિર્ધન થઇ ગયો હોય તથા તેનાં સગાંવહાલાંઓ અને ઘરનાં માણસોનો વિશ્વાસ તેના પરથી ઉઠી ગયો હોય ત્યારે પણ તેની હિંમતને ટકાવી રાખે છે? આ જગતમાં એવી કયી ચીજ છે કે જે મનુષ્યને નિભાવી રાખે છે અને તેના હૃદયમાં મહાઘોર આપત્તિઓને સહન કરી શકે એવો ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરે છે? એવી કયી વસ્તુ આ જગતમાં છે કે જેના પ્રતાપથી વીરાત્માઓ જગતની સમસ્ત વસ્તુઓનો અને પ્રાણનો પણ ભોગ આપી શકે છે અને સમસ્ત જગત તેમના તરફ આશ્ચર્યચકિત થઇને ઉભું રહે છે? સર્વનો ઉત્તર એજ કે શ્રદ્ધા.

કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે શ્રદ્ધાજ હમેશાં પ્રથમ પગલું ભરે છે. એ આત્મિક શક્તિ—એ અંતર્ચક્ષુ એવું છે કે જે ચર્મચક્ષુ કરતાં હજારોગણે દૂર સુધી જુએ છે. એ એક એવો માર્ગદર્શક છે કે જે બંધ દ્વારને ખુલ્લું કરે છે; વિઘ્નોને છિન્નભિન્ન કરી નાખે છે અને સામાન્ય કોટીના લાખો માણસ જે પંથને જોઇ શકતા નથી તે માર્ગ દર્શાવે છે.

અડગ શ્રદ્ધા કોઈ પણ મુશ્કેલીને જીતી લે છે. એના વડેજ મહાન શોધો થઈ છે; એના દ્વારાજ બધાં મહાન કાર્યો થયાં છે.

જે પુરુષમાં ઉંડી આત્મશ્રદ્ધા હોય તેને પોતાના ભાવીને માટે ઘણી થોડી ચિંતા હોય છે. આત્મશ્રદ્ધા વડેજ મનુષ્ય દરેક મુશ્કેલી જીતી લે છે. આત્મશ્રદ્ધાજ રંક મનુષ્યનો મહાન મિત્ર અને તેની

સર્વોત્તમ મૂડી છે.

પાઇની પણ મૂડી નહિ છતાં આત્મશ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યો મહાનમાં મહાન કાર્યો કરી શક્યા છે; જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા વિનાની અબજોની મૂડી પણ નિષ્ફળ નીવડી છે.

જો તમારામાં આત્મશ્રદ્ધા હશે તો તમે આત્મનિંદક અને શ્રદ્ધાના અભાવવાળી સ્થિતિમાં કરી શકો તેના કરતાં મોટાં કાર્યો કરી શકશો.

કોઇ પણ માણસ આત્મશ્રદ્ધા વિના કાંઇ પણ મહાન કાર્ય કરી શકતો નથી. જેની શ્રદ્ધા દુર્બળ હશે તેના પ્રયત્નો પણ દુર્બળ થશે.

"હું દુર્ભાગી છું, બીજા લોકોના જેવી આવડત અને શક્તિ મારામાં નથી" એવા એવાજ વિચાર જો તમે મનમાં લાવ્યા કરો તો પછી તેવાજ પરિણામ સિવાય બીજી શી વસ્તુની આશા તમે રાખી શકો?

જગતની મહાન વસ્તુઓ-જગતની ઉત્તમ વસ્તુઓ-તમારે માટે સરજાયેલ નથી એમ જો તમે માનતા હશો તો લોકો પણ તમને ક્ષુદ્ર માણસજ ગણી કાઢશે. બીજા લોકો આપણી જે કિંમત આંકે તેનો આપણા દરજ્જા અને આપણા કાર્યની સાથે બહુ ધાડો સંબંધ છે.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે તે જે જે સંસ્થાઓનો ડાયરેક્ટર છે તેની દરેક સભામાં તે જાણે પોતે વિસાત વગરનો માણસ હોય તેમજ પોતાની જગ્યાને માટે નાલાયક હોય તેવાજ દેખાવ સહિત પ્રવેશ કરે છે; અને તેમ છતાં પોતે સભામાં માત્ર શૂન્યવત્ શા માટે છે; બીજા સભાસદો પર તે ઘણો થોડો પ્રભાવ શા માટે પાડી શકે છે અને તેના અભિપ્રાયને કદાચજ માન શામાટે આપવામાં આવે છે; તે વિષે તે આશ્ચર્યચકિત થાય છે!

તે જાણતો નથી કે, તે પોતાની જાતની સાથે ઘણો વખત રહ્યો છે અને બીજા માણસો તો તેને કોઈક કોઇવારજ મળે છે. એ લોકો તેના ઉપર વિશ્વાસ ધરાવે છે તેથીજ તે પોતાની જાતનું જે મૂલ્ય આંકે છે તેનો તેઓ સ્વીકાર કરે છે.

જો મનુષ્ય પોતાના ચહેરાપર અને શરીરપર નિકૃષ્ટતાનાંજ લેબલ ચોંટાડે; જો તે વિસાત વગરના માણસની પેઠેજ ચાલે, બોલે અને વર્તે, તો પછી તે પોતે પોતાને જે મહત્વ આપી શકતો નથી તે મહત્વ બીજાઓ તેને આપે એવી આશા તે શી રીતે રાખી શકે?

જો આપણી શક્તિઓ વિષે આપણો ઉચ્ચતર અભિપ્રાય હોય; જો આપણામાં વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા હોય તો આપણે અનેકગણું કાર્ય કરી શકીએ; અને જો આપણે આપણી દિવ્યતાને સારી રીતે

સમજ્યા હોઇએ તોજ આપણામાં આવી વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય. માણસ સ્વાભાવિક રીતેજ પતિત હોય છે એ જૂની માન્યતાથી આપણે સંકુચિત થઇ જઇએ છીએ. ઈશ્વરના ઉત્પન્ન કરેલા માણસમાં જરા પણ નિકૃષ્ટતા વા પતિતપણું નથી; અને આપણામાં જે કાંઈ નિકૃષ્ટતા હોય તે આપણે પોતેજ મૂકેલી હોય છે. મુશ્કેલી એ છે કે, ઘણા માણસો ઈશ્વરે મનુષ્યનો જે આદર્શ ઘડયો હતો તેનો ઉપહાસ કરે છે. આપણે પતિતપણાના વિચાર કરીને આપણી જાતને નાની અને હલકી બનાવી મૂકીએ છીએ. જ્યાં ઉચ્ચતાનો વાસ છે તે ઉચ્ચ સ્થાન પર પહોંચવાની આપણી ઇચ્છા હોય તો આપણે ઉન્નત વિચારોજ કરવા જોઇએ.

પ્રાચીન ધાર્મિક માન્યતાઓમાંની સૌથી વિશેષ અનિષ્ટકારક માન્યતા એ છે કે "મનુષ્ય પતિત છે; તે પોતાની મૂળ સ્થિતિમાંથી પતિત થયો છે;" જ્યારે સત્ય વાત એ છે કે "મનુષ્યજાતિ હમેશાં પ્રગતિજ કરતી જાય છે; હમેશાં સુધરતીજ જાય છે અને ઉક્ત ક્ષુદ્ર વિચાર તો ઉલટી તેની એ પ્રગતિને મંદજ બનાવતો આવ્યો છે." ઈશ્વરનો બનાવેલો મનુષ્ય કદી પણ પતિત થયો નથી. જે પોતાને પાપી ધારે છે તેજ પતિત થયો છે. પોતાની જાત તરફ નિકૃષ્ટતાની દૃષ્ટિથી જોવાને લીધે અને પોતાની ગુન્હાભરેલી આત્મનિંદાએજ તેને સંકુચિત અને પતિત કરી નાખ્યો છે.

पापोऽहं पापात्माहं વગેરે વાક્યો આપણને આપણી જાતને ક્ષુદ્ર માનવાનું કહે છે તે બહુજ ખરાબ છે. આવી આત્મનિંદામાંથી અનીતિ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ફળ મળતું નથી. મનુષ્યજન્મ કાંઇ આત્મનિંદા અને હલકાઇ સિદ્ધ કરવાને માટે મળ્યો નથી; પણ પોતાની દિવ્યતા સિદ્ધ કરવા માટે મળ્યો છે. તેને સીધો એટલા માટે બનાવવામાં આવ્યો છે કે તે ઉભો રહી શકે અને પ્રત્યેક વસ્તુની બરાબર સામે અને પોતાના કર્તાની સામે પણ જોઇ શકે. જગતનાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે કે, મનુષ્ય એ ઈશ્વરનોજ અંશ છે–ઈશ્વરનોજ પુત્ર છે. જો આ વાત ખરીજ છે તો પછી તેણે દિવ્ય ગુણો અને આદર્શોનું ચિંતન કરીને પોતાને દિવ્યજ બનાવવો જોઇએ અને તેણે હિંમતપૂર્વક, બહાદૂરીપૂર્વક, માન અને નિશ્ચયપૂર્વક પોતાના જન્મસિદ્ધ હક્કનો દાવો કરવો જોઇએ.

શોકની વાત એ છે કે, આપણે આપણી જાત વિષે જોઈએ તેથી અર્ધો પણ સારો અભિપ્રાય ધરાવતા નથી. જો આપણે તેમ કરી શકીએ તો આપણો દેખાવ ઘણો સારો બને અને આપણે ઈશ્વરના

અંશ તરીકેનું આપણું દિવ્ય સ્વરૂપ પ્રદર્શિત કરી શકીએ.

આપણે માટે આ જગતમાં બે માર્ગ છે કે, કાં તો આપણે આપણી જાતને મહત્તાવાળી ધારનાર તરીકે-પ્રબળ મજબૂત આત્મશ્રદ્ધા ધરાવનાર તરીકે આ જગતમાં આગળ વધવું જોઇએ-કે કાં તો નમ્ર બનીને-આત્મઘાતની વૃત્તિ ધારણ કરીને-અધોગતિના ખાડામાં પડવું જોઇએ.

બીજાને પગે બંધાઇ તેની પાછળ ઘસડાવાનું, તેનું અનુકરણ-તેની નકલ-કરવાનું અને આપણા અસલી સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને, આપણા ખરેખરા આત્માને કે જે આત્મા આપણે પોતેજ છીએ તેને આપણો પોતાનો કહેતાં ગભરાવાનું કાંઈ કારણ છે વારૂ ? માથું ઉંચકો અને તમારી જાત વિષે સારો અભિપ્રાય બાંધતાં શીખો, તમારી જાત વિષે અને હાથ ધરેલું કામ પાર પાડવાની તમારી શકિત વિષે સારો અભિપ્રાય બાંધો. જો તમે તેમ નહિ કરો તો બીજો પણ કોઇ તમારી જાત વિષે સારો અભિપ્રાય બાંધશે નહિ.

આ દેશના ખેડુત અને મજૂરવર્ગની રંકતા અને લોકોમાં તેમનો હાલનો સામાજિક હલકો દરજ્જો એ ઘણે ભાગે તેમના નિકૃષ્ટતાનાજ વિચારને આભારી છે. પુરુષસિંહ તરીકે સ્વતંત્રતાના અભિમાનપૂર્વક ઉભા રહેવાને બદલે તેઓ એમ માની લે છે કે, અમે નિકૃષ્ટ પંકિતના છીએ. સ્થિર મગજનો ઉત્સાહી શેઠ જો કોઇ પણ વસ્તુને ધિક્કારતો હોય તો તે પોતાના નોકરોની શિથિલ, મંદ, નમ્ર રીતભાતનેજ. તે એવા માણસો મેળવવાનું પસંદ કરે છે કે જે પુરુષાર્થમાં તેના સામોવડીઆ હોય છે. જે માણસો નમન અને આજીજી કરે છે તેમને તે ધિક્કારે છે. પોતાના ઉપર સર્વ ભાર છોડી દેનાર નોકરને તે કદી પણ માન આપી શકતો નથી. તે એવા માણસને પસંદ કરે છે, કે જે પોતાના હકકોને માટે ખડો થાય છે અને જે તેને જણાવી આપે છે કે, તે એક માણસ છે અને તે પોતાની સાથે મનુષ્યના જેવા વર્તનની અપેક્ષા રાખે છે.

આપણે માનીએ કે ન માનીએ, પરંતુ આપણે આપણી શ્રદ્ધા કરતાં વિશેષ બળવાન કદી પણ હોતા નથી; અને આપણી આત્મશ્રદ્ધા જણાવે તે કરતાં કોઇ પણ મોટું કાર્ય આપણે હાથ ધરી શકતા નથી.

આત્મશ્રદ્ધા ધારણ કરવાથી-આપણે જેટલી શકિતનો હાલ ઉપયોગ કરીએ છીએ તે કરતાં વિશેષ શકિત આપણામાં વિદ્યમાન છે એમ માનવાથી-આપણી માનસિક શકિતઓ પર પ્રચંડ વિકાસ

કરનારી અસર થાય છે. આપણી ગુપ્ત શક્તિઓ બહુજ અવિકસિત હોય છે કે તેમને બહાર લાવવાને આપણી એ આત્મશ્રદ્ધા શક્તિમાન થાય છે.

સાધારણ રીતે આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ એજ માણસની મોટામાં મોટી ખામી છે.

લોકોનો મોટો ભાગ બીજી કોઇ પણ દુર્બળતા કરતાં આત્મશ્રદ્ધાની બાબતમાં ઘણો દુર્બળ હોય છે. નિષ્ફળ થયેલા માણસોના મોટા ભાગે જો માત્ર આ ગુણને પોતાની તરુણાવસ્થામાં યોગ્ય રીતે કેળવ્યો હોત અને દઢીભૂત કર્યો હોત તો તેઓ સફળ થયા હોત.

એક ભીરુ, લજ્જાળ, ચંચળ, ડરપોક વ્યક્તિને આત્મશ્રદ્ધાનો પાઠ શીખવો. તેને જણાવો કે, તમારામાં મહાન શક્તિઓ રહેલી છે; તમે તમારી નાતમાં વજનદાર માણસ થઇ શકશો. જ્યાંસુધી આત્મશ્રદ્ધા તેનામાં દૃઢ થાય ત્યાં સુધી તેને આ રીતે પાઠ આપો એટલે તેની હિંમત વધશે, એટલુંજ નહિ પણ તેની ઇતર માનસિક શક્તિઓ પણ વધશે.

આપણી જીવનક્રિયાઓ સઘળો વખત આપણા માનસિક ચિત્રની નકલ કર્યા કરે છે. જે માણસ જે ક્ષણે પોતાની જાતની જે કિંમત આંકતો હોય તે ક્ષણે તે તેના કરતાં વધુ કિંમતનો બની શકતો નથી. જો એક મહાબુદ્ધિમાન પુરુષ પોતાને નિશ્ચયપૂર્વક ક્ષુદ્ર માનતો હોય તો જ્યાં સુધી તે પોતાની જાતની વિશેષ કિંમત આંકશે નહિ ત્યાં સુધી તે ક્ષુદ્ર માણસનુંજ કામ કરશે. એક માણસની શક્તિ ગમે તેટલી મોટી અને મહાન કાં ન હોય પરંતુ તે પોતાની જાતની જેટલી કિંમત આંકતો હશે તેટલાજ પ્રમાણમાં તે કાર્ય કરી શકશે. અચળ આત્મશ્રદ્ધા ધરાવનાર ઓછી બુદ્ધિનો માણસ તેનાથી દશગણી બુદ્ધિવાળા પરંતુ આત્મશ્રદ્ધા વિનાના માણસ કરતાં અનેકગણું વિશેષ કાર્ય કરશે.

સમસ્ત નીચી, સાધારણ અને નિકૃષ્ટ સ્થિતિઓમાંથી આપણું સંરક્ષણ કરનાર સૌથી મોટામાં મોટું સાધન આપણી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકવી એ છે. જો તમે તમારી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકશો તો તમારામાં રહેલી સમસ્ત શક્તિઓ સાથે મળીને ઇપ્સિત વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરશે. કારણ કે જીવન હમેશાં ઉદ્દેશનેજ અનુસરે છે. આપણે હમેશાં જીવનના હેતુની દિશામાં જઇએ છીએ.

તમારી જાતનાં અને તમારી દિવ્ય શક્તિઓને ઉન્નત કરનારાં

ચિત્રોને હમેશાં ગ્રહણ કરી રાખો. જીવનના સતત વિગ્રહમાં જો તમે ઉચ્ચ અને ઉચ્ચ આદર્શો—ઉંચાં અને ઉંચાં ધોરણોને આગ્રહપૂર્વક ધરી રાખશો તો તમારામાં રહેલી જીવનક્રિયાઓ તેમને પ્રાપ્ત કરવામાં તમને સહાય કરશે.

જો આપણી માનસિક શક્તિઓને પ્રબળ શ્રદ્ધાદ્વારા દોરવામાં નહિ આવે તો તેમાંનો મોટો ભાગ ગમે તેટલો બળવાન હશે તો-પણ તેથી કાંઇ થશે નહિ. શ્રદ્ધા બીજી બધી શક્તિઓને ગતિમાં મૂકે છે. માનસિક શક્તિઓ પર તે ઘણી સારી અસર કરે છે તથા શંકા અને ભય તમને પતિત અને નિકૃષ્ટ બનાવે છે. બળવાન આત્મ-શ્રદ્ધા, પ્રત્યેક જણ અને પ્રત્યેક વસ્તુ પર શ્રદ્ધા, સંસ્કૃતિ અને માણુસનાં કામોમાં મહાન શક્તિ રહેલી છે એવો વિશ્વાસ, એ મનુષ્યને જેટલી સહાય કરે છે; તેને જેટલો ટેકો આપે છે તથા તેની શિથિલ શક્તિઓને જેટલી બળવાન બનાવે છે; તેટલી મદદ, તેટલો ટેકો અને તેટલું બળ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ આપતી નથી. વિશ્વની રચના-માં એક દૈવી હેતુ છે એવો વિશ્વાસ આપણને ઘણો લાભ કરે છે.

શ્રદ્ધા બીજી બધી શક્તિઓને પ્રબળ ઉત્તેજન આપે છે અને હિંમત એ માણુસના જીવનમાં એક પ્રચંડ શક્તિ છે. જેમ આપણા-માં શ્રદ્ધા વિશેષ, તેમ આપણે પરમાત્મશક્તિ સાથે વિશેષ ગાઢું અને વિશેષ નિકટનું તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

શંકા એ કર્તૃત્વશક્તિને અત્યંત શિથિલ કરી નાખે છે. એક માણુસ કાર્ય કરે તે પૂર્વે હું કાર્ય કરી શકીશ એવી શ્રદ્ધા આપણા-માં હોવી જોઇએ. આપણામાં જો શંકા હોય તો આપણે ઘણું થોડું કાર્ય કરી શકીએ. જે માણુસમાં મહાન શ્રદ્ધા અને મહત્ત્વા-કાંક્ષા હોય છે; જે માણુસને સફળતા પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી સુખ-શાંતિ અથવા આનંદ પ્રાપ્ત થતો નથી; તેની ઉન્નતિ અટકાવવાને સંયોગો ગમે તે કરે તોપણુ તે અદ્ભુત કાર્યો કરે છે.

અમુક કાર્ય કરવાની તમારી તીવ્ર ઇચ્છા એ તે કાર્ય કરવાની તમારી શક્તિનું પ્રમાણુ છે. તમે તે કાર્ય કરી શકો છો તથા કરશો એમ વારંવાર દૃઢતાપૂર્વક જણાવવાથી તમારૂં કાર્ય વિશેષ નિશ્ચિત બને છે. જે કાર્ય કરવાની તમારી શક્તિ વિષે તમને શ્રદ્ધા હોય છે તે કાર્ય તમે કરશોજ.

પ્રત્યેક મહાન વ્યક્તિએ શ્રદ્ધારૂપીજ પાયા પર પોતાની મહાન કાર્યરૂપી ઇમારત ચણી છે. જે માણુસને પોતાના કાર્ય વિષે અજેય શ્રદ્ધા હોય છે; જેને પોતાની જાત પર તથા ઇશ્વર પર અજેય વિશ્વાસ

હોય છે તે આ જગતમાં મહાશક્તિમાન વ્યક્તિ છે.

એક માણુસ આપણા મનને અનુકૂળ હો વા પ્રતિકૂળ હો, પરંતુ જો તેનામાં મહાન શ્રદ્ધા હોય તો આપણે તેના પર વિશ્વાસ રાખીએ છીએ. કારણકે શ્રદ્ધા એ શક્તિ, દૃઢતા અને ચારિત્ર્ય દર્શાવનારી છે. એક માણુસ સિદ્ધાંતમાં જેટલો અચળ હોય તેટલા-જ પ્રમાણુમાં આપણે તેના પર શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ. જે માણુસ પોતાનાં જીવનકાર્ય પ્રત્યે બેદરકાર હોય છે; જે માણુસને તેના જીવનના હેતુથી સહજે પાછો વાળી શકાય છે; તે માણુસ ગણત્રીમાં બહુ હોતો નથી.

સૌથી મહાન સફળતાને પ્રાપ્ત થયેલા જે માણુસોને હું ઓળખું છું તે બધા આશાવાદી હતા. ભાવી ગમે તેટલું તિમિરમય વા નિરાશાજનક લાગતું હોય તોપણુ તેઓ અંતિમ પરિણામપરની પોતાની શ્રદ્ધાને ચીવટથી વળગી રહે છે. આવી આશાવંત મનો-વૃત્તિ આપણુને અજ્ઞાત એવી કોઇક ભેદભરેલી રીતે આપણી જરૂરી વસ્તુનું આકર્ષણુ કરે છે. જ્યારે આપણે તેને શોધતા હોઇએ, ત્યારે તે પણુ આપણુને શોધતી હોય છે.

આપણી શક્તિઓ આપણી આજ્ઞાનુસારજ કાર્ય કરે છે અને તેમની પાસેથી જે વસ્તુની આશા રાખવામાં આવે છે તેજ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાનું તે વલણુ ધરાવે છે. જો તમારે પુષ્કળ વસ્તુઓની અપેક્ષા હોય તો તેમની પાસે મોટી માગણી કરો અને તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષા પાર પાડવામાં આગ્રહપૂર્વક તેમની સહાય માગો. આથી તે તમને અનુકૂળ થશે અને તમને સહાય કરવાને પ્રવૃત્ત થશે. અન્ય પક્ષે જો તમારામાં પ્રબળ માગણી અને મજબૂત પ્રયત્ન કરવા જેટલી શ્રદ્ધા નહિં હોય; જો તમે ચલિત અને શંકાશીલ ચિત્તના બની જાઓ; તો તમારી શક્તિઓ પણુ હિંમત મૂકી દેશે અને તમારો પ્રયત્ન લૂલો તથા શિથિલ થઇ જશે.

માનસિક શક્તિઓ તેમના નેતાની હિંમત અને શ્રદ્ધા પર ઘણો આધાર રાખે છે. તેઓ પોતાનું સમગ્ર બળ તેમના પર સત્તા ચલાવનાર પ્રબળ ઇચ્છાને સમર્પણુ કરી દે છે; પરંતુ જો તેમનો નેતા ચલિત અને શિથિલ બની જાય તો તેઓ પણુ ચલિત અને મંદ બને છે. હિંમત અને આત્મશ્રદ્ધા એ જુદાં નથી. તે સમસ્ત માનસિક શક્તિઓનું એક અંગ છે. જ્યારે તે દુર્બળ હોય છે ત્યારે માનસિક શક્તિઓની કર્તવ્યશક્તિમાં તેટલીજ ન્યૂનતા હોય છે અને જ્યારે તે સબળ હોય છે ત્યારે તેમની કર્તવ્યશક્તિ પણુ તેટલીજ સતેજ હોય છે.

ખરાબ પરિણામ આવવાને બદલે સારૂંજ પરિણામ આવશે અને આપણે ગમે તે કાર્ય હાથ ધરીશું તેમાં આપણને સફળતાજ મળશે, એવી આશા રાખવાથી આપણું જીવન જેટલું મૂલ્યવાન બને છે તેટલું મૂલ્યવાન તે બીજા કોઇ પણ ગુણથી બનતું નથી.

ઘણા લોકો નિષ્ફળતા અને દુર્ભાગ્યના વિચાર કરીને પ્રારંભમાંજ પોતાની સફળતાપર કુહાડો મારે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે સફળતાની તેઓ શોધ કરે છે, તેને તેમની મનોવૃત્તિ અનુકૂળ હોતી નથી અને કેટલીક વાર તે નિષ્ફળતાને પણ આકર્ષે છે. સફળતા પ્રથમ મનદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. જો આપણું મન શંકાશીલ હોય તો પરિણામ પણ તેવાંજ આવશે. દૃઢ શ્રદ્ધા અને સતત વિશ્વાસ એ વિજયનું મૂળ છે. ચલિત અને શંકાશીલ મન, ચંચળ અને શંકાશીલ પરિણામો લાવે છે.

ઘણા લોકો સ્વાભાવિક રીતેજ વિજયશાળી હોય છે. જે વસ્તુને તેઓ સ્પર્શ કરે છે, તે સારા પરિણામને પ્રાપ્ત થતી જણાય છે. તેઓ સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની આશા સહિત, વિજય મેળવવાની, કાર્ય સિદ્ધ કરવાની-સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સહિતજ બહાર પડે છે.

ઘણા લોકો નિષ્ફળ થાય છે અથવા બહુ બહુ તો માત્ર સાધારણની ગણત્રીમાં આવે છે તેનું કારણ એ છે કે, તેઓ પોતાના માર્ગમાં એટલાં બધાં વિઘ્નો અને મુશ્કેલીઓને ઝઝૂમી રહેલી જુએ છે કે તેઓ ઘણો વખત ઉદાસ અને નિરાશામય સ્થિતિમાં રહે છે. કાર્યસિદ્ધિને માટે આ મનોવૃત્તિ ભયંકર છે. કારણ કે તે મગજને નિષેધાત્મક બનાવે છે. શ્રદ્ધા અને આશા, શક્તિઓને બહાર ખેંચી આણે છે અને તેમની ઉત્પાદકશક્તિને વૃદ્ધિંગત કરે છે.

મુશ્કેલીઓનો વિચાર કરવાનો અને તેમને વધારે પ્રબળ ધારવાનો સ્વભાવ ચારિત્ર્યને દુર્બળ કરી નાખે છે અને સર્ગશક્તિને એટલી શિથિલ કરી દે છે કે માણસ મહાન કાર્યો હાથ ધરતાં સદાને માટે અટકી જાય છે. જે માણસ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વિઘ્નોને અધિક સ્પષ્ટ રીતે જુએ છે, તે કોઇ પણ મહાન કાર્ય હાથ ધરી વા કરી શકતો નથી. જે માણસ પરિણામને જુએ છે અને વિઘ્નોને ગણકારતો નથી તેજ માણસ કાર્ય કરે છે.

જો આલ્પ્સ પર્વત નેપોલિયનને તેના સલાહકાર તથા બીજા લોકોના જેટલો પ્રચંડ લાગ્યો હોત તો તેણે કદી પણ ભરશિયાળામાં એ ઓળંગ્યો ન હોત. જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાના આદર્શને જોયા કરે છે; જે વિઘ્નોનો અનાદર કરે છે; જે નિષ્ફળતાને જોવાની

ચોખ્ખી ના પાડે છે અને જે વિજય મેળવવાની શ્રદ્ધાને વળગી રહે છે તેજ કૃતકૃત્ય થાય છે.

જે માણુસ પોતાનું હાથ ધરેલું કાર્ય પાર પાડવાની પ્રચંડ શ્રદ્ધા રાખે છે તેજ માણુસ મહાન કાર્યો કરી શકે છે. દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક અમુક કાર્ય કરવાની શક્તિ દર્શાવવામાં અનિવાર્ય બળ રહેલું છે. નેપોલિયને એક વાર પોતાનો અંતિમ નિશ્ચય જણાવ્યો કે પછી તેને તેના માર્ગથી ચ્યુત કરવાનો અથવા તેનો નિશ્ચય બદલવાનો પ્રયત્ન કરવો એ ખુદ પર્વતને ખસેડવા જેટલું અશકય હતું.

જ્યારે આપણે આગળ પ્રકાશ જોઈ શકતા ન હોઈએ અથવા આપણા પ્રમેયોનો નિર્ણય કરી શકતા ન હોઈએ; ત્યારે આપણને આધાર આપવાને અને આપણને દૃઢ બનાવવાને ઈશ્વરે આપણને શ્રદ્ધા આપી છે. તોફાનમાં નાવિકને હોકાયંત્ર જેટલું ઉપયોગી થઈ પડે છે તેટલીજ શ્રદ્ધા માણુસને ઉપયોગી થાય છે. જ્યારે તે આગળ કોઈ પણ વસ્તુને જોઈ શકતો નથી ત્યારે શ્રદ્ધાથી તેનું મન દૃઢ થાય છે. કારણુ કે તેનું શ્રદ્ધારૂપી હોકાયંત્ર તેના લક્ષ્યનો સત્ય પંથ દર્શાવે છે.

ધીમે ધીમે કોચવા કરતાં તોપમાંથી વિદ્યુતવેગે જ્યારે ગોળો છોડવામાં આવે છે ત્યારે તે અત્યંત સરળતાથી લોખંડના પતરામાં થઈને વહાણુમાં બાકોરૂં પાડે છે; એજ રીતે બળ અને આગ્રહને માટે લોકો માર્ગ કરે છે; એજ રીતે પોતાનો પંથ જાણુનાર અને બળસહિત આગળ વધનાર માણુસને માટે લોકો માર્ગ કરે છે. જે વસ્તુઓ હમેશાં ઢચુપચુ દિલના, શંકાશીલ અને દુર્બળ માણુસને અટકાવ કરે છે તે બળવાન અને નિશ્ચયી માણુસના રસ્તામાંથી દૂર થઈ જાય છે. તમે પોતે મોટા અથવા નાના હો તેના પ્રમાણુમાં મુશ્કેલીઓ પણુ મોટી અથવા નાની હોય છે. એક માણુસને તે પર્વતના જેવડી મોટી જણાય છે અને બીજાને તે કીડી જેવી ક્ષુદ્ર લાગે છે ! માત્ર નાનો માણુસ–માત્ર દુર્બળ માણુસજ કઠિન કાર્યોથી ડરે છે અને વિઘ્નોથી હઠી જાય છે. કારણુ કે એ વિઘ્નોને માર્ગમાંથી દૂર કરવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી.

જવાબદારીભરેલાં કાર્યો હાથ ધરવાને ડરશો નહિ. તમારા યોગ્ય ધંધાના માર્ગમાં આવતું કોઈ પણ જવાબદારીભરેલું કામ માથે લેવાનો અને તમારી પૂર્વે બીજા કોઈ પણ માણુસે તેને પાર પાડયું હોય તે કરતાં સારી રીતે પાર પાડવાનો નિશ્ચય કરો.

આપણે ભવિષ્યમાં વિશેષ શક્તિમાન થઈશું; એમ ધારીને વર્તમાન જવાબદારી મુલતવી રાખવાની ભૂલ જેવી બીજી કોઈ

પણ ભૂલ જગતમાં મોટી નથી. જવાબદારી આવે કે તરતજ તેને ગ્રહણ કરવાથી આપણે તેને માટે લાયક થઇએ છીએ. કારણ કે જ્યાં સુધી સ્વભાવના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય ત્યાં સુધી આપણે કોઇ કામ વારંવાર કરીએ નહિ તો આપણે કોઈ પણ મહત્ત્વનું કામ સરળતાપૂર્વક અને અસરકારક રીતે કરી શકતા નથી. તમને જે કાર્ય ઉત્તમ લાગે-પછી તે ગમે તેટલું અરોચક અને ગમે તેટલું દુઃખકારક હોય; તેથી તમારી લાગણી ગમે તેટલી ઉશ્કેરાઇ આવે; અને તેને માટે તમે તમારી જાતને ગમે તેટલી નાલાયક ધારતા હો- તે કરવાના નિશ્ચયની ઉપરજ પુરુષાર્થના વિકાસનો આધાર રહે છે.

તમારી જાતની પાસેથી મહાન વસ્તુઓ માગવાને ડરશો નહિ. જે શક્તિઓ તમારામાં હોવાની તમે કદી કલ્પના પણ કરી ન હોય તે તમને સહાય કરવાને દોડી આવશે. "તમારી જાત પર વિશ્વાસ રાખો એટલે તે લોહમય સાંકળથી પ્રત્યેક અંતઃકરણ આંદોલિત થશે."

આપણી જાત તરફથી મહાન વસ્તુઓની ઇચ્છા રાખવાનો સ્વભાવ આપણી ઉત્તમોત્તમ શક્તિને બહાર ખેંચી આણે છે. જે શક્તિઓ મોટી માગણી-ઉચ્ચ માગણી વિના અદૃશ્ય રહી જાય એવી હોય તે ઉક્ત સ્વભાવથી જાગ્રત થાય છે.

તમારી જાતને હમેશાં ભાગ્યશાળી ધારવામાં તમને ઉત્સાહ મળશે. જીવનના પ્રત્યેક અનુભવમાંથી કલ્યાણની આશા રાખવાની આદત પાડવાથી આપણું ઘણું હિત થાય છે. તમે ભાગ્યશાળી છો અને તમે જે કાર્ય હાથ ધરશો તે સારી રીતે પાર પાડશો એમ પ્રત્યેક જણ માને તો તેનો અર્થ શું થાય એનો વિચાર કરો!

પોતાનાં હાથ ધરેલાં કાર્યોમાં હમેશાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની કીર્તિથી થિયોડૉર રૂઝવેલ્ટને ઘણોજ લાભ થયો છે. એક ઉત્તમ યોજક તરીકે તેની સારી કીર્તિ ફેલાયેલી છે અને તેના તરફથી મહાન કાર્યોની આશા રાખવામાં આવે છે. તે કોઇ પણ કાર્યમાં પ્રવેશ કરે અથવા ગમે તે કામ હાથ ધરે તોપણ તે વિજયનાજ ડંકા વગાડવાની આશા રાખતો જણાય છે. આથી લોકોની શંકા અને ભયથી ઉત્પન્ન થતી પ્રતિબાધક અસર સહન કર્યા સિવાય તેમની ઉત્સાહભરેલી આશાની બળવાન અસર તે પ્રાપ્ત કરે છે. તે દૃઢ અને પ્રબળ નિશ્ચયવાળો હોવાથી લોકોના હૃદયમાં સદિચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે અને તે સદિચ્છાનો સર્વત્ર પ્રચાર થઇ જાય છે. તે માને છે કે, હું કાર્યસિદ્ધિ કરવાને ઉત્પન્ન થયો છું. તેના આ આત્મવિશ્વાસે આખી પ્રજાનો વિશ્વાસ ખેંચી લીધો છે અને તેને

સારી કીર્તિ અપાવી છે. તેની કીર્તિજ તેનાં અર્ધાં યુદ્ધોને જીતી લે છે અને તે જે કાર્ય હાથ ધરે છે તેની સફળતાની પ્રથમથીજ ખાત્રી કરે છે.

ઘણા લોકો જ્યાં સુધી પોતાને અતિ સંતાપજનક નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાં સુધી કદી પણ જાગ્રત થતા જણાતા નથી. નિષ્ફળતા તેમની પ્રકૃતિના ઉંડા ભાગમાં રહેલા તંતુને સ્પર્શ કરે છે અને ગતિશીલ શક્તિઓને છૂટી મૂકી દે છે; જેથી તે મહાન ચમત્કારિક કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થાય છે. ખરી શક્તિવાળો માણસ જ્યારે ગોથું ખાય છે અને જ્યારે તેને પોતાની પતિતાવસ્થાનું ભાન થાય છે; તેના પરિચયના માણસો જ્યારે તેને નિષ્ફળ થયેલો જાણીને 'એક વખતે સારી સ્થિતિમાં હતો' એમ કહે છે; ત્યારે તે પોતાની જાતને એવી નામોશીમાંથી મુક્ત કરવાનો નિશ્ચય કરે છે અને તેના લોહીનું પ્રત્યેક બિંદુ તેને તેનું હિત સાધવામાં મદદ કરે છે. જે માણસનો દેખાવ અને કીર્તિ એમ કહેતી જણાય છે કે "જ્યારે બીજી વાર હું વૉટર્લુમાં ઉપસ્થિત થઇશ ત્યારે હું નેપોલિયન નહિ પણ વેલિંગ્ટન થઇશ" તે માણસમાં કાંઇક મહત્ત્વ રહેલું છે.

એક ઠોઠ માણસનો એકરારઃ—'હું જાણું છું કે હું ઠોઠ માણસ છું અને તે વિષે વિશેષ વિવેચન કરવાની આવશ્યકતા નથી. હું ઠોઠ, મૂર્ખ, રખડેલ અને ભટકેલ માણસ છું અને તમે લોકો મારી અધમ સ્થિતિથી માહિતગાર થાઓ એવા ઉદ્દેશથી આ લેખ લખું છું. હું તો ઠોઠ છુંજ; પરંતુ અમારા પાડોશમાં જે ક્રેગ, જિમ સ્ટંપ અને હિરામ અન્ડર્વુડ નામના જુવાન રહેતા હતા તેઓ પણ મારા જેવાજ મૂર્ખ, મવાલી અને ભિખારી હતા અને અમે એકજ ખેતરમાંના છોડની પેઠે સાથે ઉછર્યા હતા. હવે હું એમ માનતો હતો કે હું ઠોઠ છું અને પેલા જુવાનો પોતાને મૂર્ખ માનતા ન હતા. તેઓ તો પોતાને શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ અને મોટામાં મોટા પુરુષ ધારતા હતા. એ વખતે હું કહેતો હતો કે 'આ મૂર્ખના સરદારો જ્યારે જગતના વ્યવહારમાં પડશે ત્યારે તેઓ કેવા મૂર્ખ છે તેની તેમને સમજ પડશે.' પરંતુ મારી પેઠે તમે પણ એમાંના ક્રેગ વિષે વાત સાંભળી હશે કે તે તો દેશનો મોટો સુબો બની બેઠો છે! પેલો સૌથી વિશેષ મૂર્ખો જે જીમ સ્ટંપ તે સેનામાં ગયો અને તે પોતાને મૂર્ખ માનતો ન હતો તેથી તે જનરલ સ્ટંપ થયો છે!

પછી પેલો મોટામાં મોટો હિરામ અન્ડર્વુડ કે જેને અમે કુશાગ્ર બુદ્ધિનો ધારતા ન હતા તેણે પોતાની કારકિર્દી શરૂ કરી. તે રેલ્વેના ધંધામાં પડયો. હવે આ મૂર્ખો કે જે પોતાને મૂર્ખ માનતો ન હતો તે આજે પાંચ કરોડનો આસામી થઇ બેઠો છે! હવે હું વારંવાર ખેતરમાં ફરૂં છું ત્યારે વિચાર કરૂં છુ કે "અમે ચારે જણુ એક વખત ઠોઠ અને મૂર્ખ હતા, સઘળાયે ભામટા અને મવાલી હતા; પરંતુ તેઓ માત્ર પોતાને તેવા ધારતા ન હતા. હું મારા મનમાં સવાલ પૂછું છું કે, હું જો મને ઠોઠ માનતો ન હોત તો હું પણ આજે જગતમાં કયે સ્થાને હોત?"

હું તો ઘરમાં ભરાઈ રહેતો અને ભામટાની પેઠે ખેતરમાં ભટકતો. કારણકે હું મને પોતાને મૂર્ખ, ઠોઠ અને કમઅક્કલ માનતો હતો. જો પેલા બીજા મૂર્ખાઓની પેઠે માત્ર મેં પેલા મને પોતાને મૂર્ખ માન્યો ન હોત તો આજે કદાચ હું પ્રેસિડેન્ટની ખુરશી પર બેઠો હોત! આપણે સઘળા મૂર્ખ, ઠોઠ અને અક્કલહીન છીએ પરંતુ જેઓ પોતાને તેવા માને છે તેઓજ ગરીબ રહી જાય છે. માટે હું સઘળા સારા મૂર્ખાઓને કહું છું કે, તમારી મૂર્ખતાને તો અંધારામાંજ રાખજો; તેને તો કદી સ્વીકારતાજ નહિ. એમ કરશો એટલે તમને જરૂર સફળતા પ્રાપ્ત થશે.

—સૅમ વૉલ્ટર ફૉસ





प्रकरण ५ मुं—उत्तेजन अने उन्नति तमारामांथीज मेळवो.

તમે જેવા થવા ઈચ્છો છો તેવા થવાનું નિશ્ચયપૂર્વક જણાવવાથી તમારી આત્મશ્રદ્ધા જેટલી વધે છે તેટલીજ તમારી શક્તિ પણ વધે છે.

જે નિષ્ફળતાનો સ્વીકાર કરે છે તેજ નિષ્ફળ થાય છે. ઉત્તમતાનો વિચાર ધારણ કરો, એટલે તમે ઉત્તમ બનશો.

ઘણાએ શક્તિવાળા માણસો આખું જીવન નાનાં નાનાંજ કામો વીતાવે છે કારણકે તેઓ પોતાના નિરાશાના વિચારના ભોગ થયેલા હોય છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ કોઈ પણ કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે ત્યારે તેઓ પોતાના મનને નિષ્ફળતાના વિચાર કરવા દે છે અને જ્યાં સુધી તે તેમની સર્ગશક્તિને સર્વથા સંકુચિત કરી નાખે ત્યાંસુધી નિષ્ફળતા પછી પ્રાપ્ત થતી નામોશીનો ચિતાર પોતાના મનમાં આણ્યા કરે છે.

પોતે દુર્ભાગી છે અને નશીબ હમેશાં પોતાની વિરુદ્ધ છે એવા વિચારને પોતાના મગજમાં પ્રવેશવા દેવો એ મનુષ્યની સૌથી વિશેષ અહિતકારી વસ્તુઓમાંનીજ એક વસ્તુ છે. આપણાં પોતાનાં મગજની બહાર ભાગ્યનું અસ્તિત્વજ નથી. આપણે પોતેજ આપણું ભાગ્ય છીએ.

લોકો જ્યાં એવી ફરિયાદ કરે છે કે, અમારા સંયોગો અમારી વિરુદ્ધ છે અને અમને સંધિ પ્રાપ્ત થતી નથી; એવા પ્રત્યેક પ્રસંગમાં તેજ સ્થિતિના બીજા માણસો ગમે તે પ્રકારે સફળ થઈને જગતમાં નામના કાઢે છે.

જે માણસ એમ ધારે કે, નિષ્ફળતા માટેજ મારો જન્મ થયો છે તેને માટે તમે શું કરી શકશો? જેમ બાવળ પર ગુલાબનાં પુષ્પ લાગી શકતાં નથી; તેમ નિષ્ફળતાના વિચારમાંથી સફળતા ઉપજી શકતી નથી. જ્યારે એક માણસ નિષ્ફળતા અને રંકતાની ઘણી ચિંતા કર્યાં કરે છે; જ્યારે તે તેને વિષે ઘણો વિચાર કરે છે; ત્યારે તે પોતાના મન પર નિષ્ફળતાની છાપ પાડે છે અને પ્રતિકૂળ સ્થિતિ-

એોને ઉત્તેજન આપે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેનો વિચાર, તેની મનોવૃત્તિ, જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાનો તે પ્રયત્ન કરે છે તે કાર્યને અશક્ય બનાવી મૂકે છે.

જે આપણા વિચારની સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તેને આપણે ક્રૂર દુર્ભાગ્યપર આરોપીએ છીએ. આપણી આસપાસ બહારથી ઝાઝી શક્તિ નહિ ધરાવનાર માણસોને આપણે અદ્ભુત રીતે વિજયી થતા જોઇએ છીએ ત્યારે આપણને અતિ નાની સફળતા અથવા સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવા પ્રસંગે આપણે ધારીએ છીએ કે, કોઇક ગુપ્ત ભાગ્ય તેમને સહાય કરે છે અને આપણી પોતાની જાતથી બાહ્ય એવી કોઇક વસ્તુ આપણને પાછળ રાખે છે, પરંતુ તેમાં આપણા વિચારનો-આપણી મનોવૃત્તિનો-જ દોષ હોય છે.

આપણી ખામી એ છે કે, સર્જન કેમ થવું તેનું અર્ધું જ્ઞાન પણ આપણે ધરાવતા નથી; આપણે આપણી જાતની સાથે પૂરતા સખ્ત થતા નથી; આપણે તેની પાસેથી પૂરતો માલ કઢાવતા નથી; આપણે આપણી જાતની પાસે પૂરતી માગણી કરતા નથી. આપણે આપણી જાતને વિશેષ ભવ્ય પ્રકાશમાં જોવી જોઇએ; આપણે આપણી જાતને અનંત દૈવી શક્તિવાળા મહાન પ્રાણીસ્વરૂપે માનવી જોઇએ. તમારી જાત વિષે અત્યંત વિચાર કરતાં ડરશો નહિ, કારણકે જો ઇશ્વરે તમને બનાવ્યા છે તો તમને દિવ્ય અને વ્યાપક શક્તિનો વારસો મળ્યો હોવોજ જોઇએ. તમારામાં તેના ગુણ આવ્યા હોવાજ જોઇએ.

તમે જેવા થવા ઇચ્છતા હો તેવા થવાને માટે પ્રયત્ન કરવામાં, તેના જેવા થવાનો આડંબર કરવામાં યથેચ્છ ગુણો પ્રાપ્ત છે, એમ દર્શાવવામાં પ્રબળ જાદુ અને ખરી સર્ગશક્તિ રહેલી છે.

તમને આરોગ્યની અપેક્ષા છે? ઠીક; ત્યારે તો તમે કદી પણ એવો વિચાર આવવા દેશો નહિ કે, આરોગ્ય સિવાય કોઇ પણ વસ્તુ તમારી પાસે આવી શકશે. તમે નીરોગી હો તેવી રીતભાત ગ્રહણ કરો; આરોગ્ય વિષે વિચાર કરો અને આરોગ્ય વિષેજ વાત કરો. મનમાં કહો કે, આરોગ્ય એ તો મારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.

ઉન્નતિના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. કદી પણ એવો વિચાર કરશો નહિ કે ઉન્નતિ સિવાય કોઇ પણ વસ્તુ તમારી પાસે આવી શકશે. ઉન્નતિશીલ, પ્રગતિશીલ માણસના જેવું વર્તન કરો; તેના જેવોજ પહેરવેશ ધારણ કરો અને તેના જેવાજ વિચાર કરો. ખાત્રી રાખજો કે, તમારૂં માનસિક ચિત્ર-તમારી મનોવૃત્તિ-તમે જે થવા માગો છો તેનો આદર્શ છે.

જો તમે બહાદુર અને હિંમતવાન થવા ઇચ્છતા હો તો આગ્રહ-પૂર્વક નિર્ભયતાના વિચાર ધારણ કરો. હું કોઇથી ડરતો નથી; મને કોઇ વસ્તુ કાયર બનાવી શકતી નથી; એવા વિચાર ગ્રહણ કરો.

જો તમે ડરતા હો, જો તમે લજ્જાળુ હો તો એમ નિશ્ચય-પૂર્વક જણાવો કે હું હવે પુનઃ કદી કોઇ પણ માણસથી વા કોઇ પણ વસ્તુથી ડરીશ નહિ; હું હવે મારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખીશ. તમારૂં પુરુષત્વ વા સ્ત્રીત્વ સિદ્ધ કરો. તમારા ચારિત્ર્યમાંની આ દુર્બળ સાંકળને દૃઢ કરો.

નિઃસ્પૃહ દેખાવ ધારણ કરવાથી ઘણી વાર લજ્જાળ પુરુષોને સહાય મળે છે. જો તમે લજ્જાળ હો તો મનમાં કહેજો કે "બીજા લોકો એટલા બધા ઉદ્યોગી હોય છે કે મારે વિષે ચિંતા કરવાનો અથવા મારા તરફ જોવાનો અને મને તપાસવાનો તેમને અવકાશ મળતો નથી. કદાચ તેઓ મને તપાસતા હોય તોપણ તેથી શું થયું? હું મારી પોતાનીજ જીવનપ્રણાલિ મુજબ મારૂં જીવન જીવીશ."

જો એક માણસ નિવૃત્તિપરાયણ, લજ્જાળ અને શરમાળ હોય તો "હું કાર્યો સિદ્ધ કરવાને માટે જન્મ્યો છું અને હું તે સિદ્ધ કરીશ" એમ વારંવાર કહેવાથી તથા હિંમત, આત્મવિશ્વાસ અને જોખમદારી ભરેલાં કાર્ય માથે લેવાની સાહસિકતાને નિત્ય થોડી થોડી વાર દૃઢીભૂત કરવાથી તે લજ્જાનો ત્યાગ કરીને અદ્-ભુત પ્રકારે બહાદુર અને બળવાન માણસ બનશે.

જો તમારાં માતપિતા અને તમારો શિક્ષક તમને કહે કે તમે સુસ્ત અને મૂર્ખ છો; તો તેનો પ્રતીકાર કરો. વારંવાર દૃઢતાપૂર્વક જણાવો કે હું મૂર્ખ નથી. મારામાં શક્તિ છે અને જેઓ મારી સાથે સંમત થતા નથી તેમને હું દર્શાવી આપવા માગું છું કે, બીજા માણસો જે કરે છે તે હું પણ કરી શકું છું.

ઇપ્સિત કાર્ય કરવાની તમારી શક્તિ દૃઢતાપૂર્વક જણાવીને જેટલા પ્રમાણમાં તમે તમારી આત્મશ્રદ્ધા વધારશો; તેટલા પ્રમાણ-માં તમારી શકિત વધશે.

બીજા લોકો તમારી શકિત વિષે ગમે તે ધારતા હોય તોપણ તમે જે કાર્ય કરવા ઇચ્છતા હો વા તમે જેવા થવા માગતા હો તે કાર્ય કરવાની વા તેવા થવાની તમારી શકિત વિષે તમારા મનમાં જરા પણ શંકા આણશો નહિ. પ્રત્યેક સંભવિત પ્રકારે તમારી આત્મશ્રદ્ધા વધારો કરો અને પ્રબળ વિચારથી ઘણે અંશે તમે આ કાર્ય કરી શકશો.

ઉત્તમ વિચારો એ મોટી મૂડી છે. હમેશાં એવું વર્તન રાખો; હમેશાં એવી રીતભાત રાખો કે જે તમને સફળતા, વિકાસ, સુધારો અને ઉત્તમતાનીજ સૂચના કરે. તમે ઉન્નત થતા જાઓ છો; તમે પ્રબળ રીતે પ્રગતિ કરતા જાઓ છો; તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકો એવા માણસ છો; તમે વજનદાર માણસ છો; તમે તમારી જાતમાં કાંઇક ગણત્રીના માણસ છો; એવી તમારી કીર્તિમાંજ તમારા સઘળા કલ્યાણનો સમાવેશ થાય છે.

તમે તમારા પરિચિતને જેટલી વાર મળો છો તેટલી વાર તમે જાણતા હો કે અજાણ હો તોપણ તમે તેની તુલનાનાં ત્રાજવાં પર ચઢો છો અને તમે છેલ્લી વાર મળ્યા ત્યાર કરતાં હમણાં તમારૂં વજન વધારે છે કે ઓછું તેની તે તપાસ કરે છે. તમે જે જે માણસને મળો છો તે તે તમારી આસપાસ પોતાની માપવાની દોરી મૂકે છે અને તમારો ઘેરાવો કેટલો છે તેની તપાસ કરે છે.

લોકો તમને મળે ત્યારે જો તેઓ તમને છેલ્લી મુલાકાતના પ્રસંગ કરતાં ઉન્નત થયેલા જુએ; તમને જરા પણ આગળ વધેલા જુએ; તમને જરા ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચેલા જુએ; તમને જરા મોટા માણસ થયેલા જુએ; તમને જરા વિશેષ વજનદાર જુએ; તો તમે તેમની દૃષ્ટિમાં વિજયી માણસ તરીકે સ્થાપિત થશો.

તમે તમારી જાત વિષે કાંઇ પણ ક્ષુદ્ર, સંકુચિત, દરિદ્રી વિચાર કરશો નહિ. તમે તમારી જાતને કદી પણ દુર્બળ, અશક્ત અને પતિત ધારશો નહિ પણ સંપૂર્ણ અને પરિપૂર્ણ માનજો. સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા અથવા અર્ધનિષ્ફળતાનો કદી વિચાર સરખોયે કરશો નહિ.

જે માણસે પોતાની જાતનો દૈવી ભાગ જોયો છે; જે ઇશ્વરની સાથે સંસર્ગમાં આવ્યો છે; તે માણસને કદી પણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થનાર નથી; તેના પર કદી પણ આપત્તિ આવી પડનાર નથી. નિષ્ફળતા અને આપત્તિ તો તે લોકોને માટે છે કે જેમણે કદી પણ પોતાનું સ્વરૂપ જોયું નથી અને પોતાના દૈવી ગુણોની પ્રતીતિ કરી નથી.

દૃઢતાપૂર્વક જણાવો કે, જગતમાં મારે માટે સ્થાન છે અને તે સ્થાન હું એક પુરુષસિંહની પેઠે ભોગવીશ. તમારી જાત તરફથી મહાન વસ્તુઓની અપેક્ષા રાખતાં શીખો. તમે સમગ્ર જીવનમાં નજીવાં કાર્યો કરવાનેજ સૃજાયેલા છો એવું કદી તમારી રીતભાતથી પણ લોકોને જણાવશો નહિ. જો તમે આગ્રહપૂર્વક નિશ્ચયાત્મક, ઉત્પાદક વિચાર કરો અને જો તમારૂં મન હમેશાં શ્રીમંતાઇમાંજ રમણ કર્યા કરે તો આ મનોવૃત્તિ કોઈ દિવસ તમારે માટે

ઉત્તમ સ્થાન બનાવશે અને તે તમને જોઇતી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરાવી આપશે. લક્ષ્યમાં રાખો કે, પૂરતા કારણ વિના કોઈ પણ વસ્તુ તમને પ્રાપ્ત થશે નહિ અને તે કારણ તે તમારૂં મનજ છે.

વિચારો એ શક્તિઓ છે અને તે દ્વારા આપણે આપણી જાતને તથા આપણી સ્થિતિને ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. આ શક્તિઓ હમેશાં ચારિત્ર્યને ઘડે છે અને જીવનની રચના કરે છે. આપણે આપણા વિચારોના પંજામાંથી છૂટી શકતા નથી. આપણને તેના જેવા થવુંજ પડે છે.

કોઇક માણસે કહ્યું છે કે "માણસનું કર્તવ્ય માત્ર એટલુંજ છે કે શાનો વિચાર કરવો તેનો નિશ્ચય કરી તે વિષે વિચાર કરવો." સંત પૉલ યોગ્ય પ્રકારે વિચાર કરવાનું તત્ત્વજ્ઞાન જાણતો હતો અને તે સમજતો હતો કે, જો આપણે આપણા આદર્શોને હમેશાં આપણાં મનમાં ધારણ કરી રાખીશું તો તે સમગ્ર ચારિત્ર્ય પર અસર કરશે અને જીવનની પુનર્રચના કરશે. તેના નીચલા બોધમાં જે ગંભીર તત્ત્વજ્ઞાન રહેલું છે તે હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ કે "કોઈ પણ વસ્તુ સત્ય હોય, કોઇ પણ વસ્તુ શુદ્ધ હોય, કોઇ પણ વસ્તુ સાચી હોય, કોઇ પણ વસ્તુ પવિત્ર હોય, કોઇ પણ વસ્તુ સુંદર હોય, કોઇ પણ વસ્તુ સારી હોય, તો તે વિષે વિચાર કરો; સદ્દગુણ અને પ્રશંસનીય વસ્તુ વિષે વિચાર કરો."

"તે વિષે વિચાર કરો." જેવી રીતે ચાળણીમાંથી પાણી વહી જાય છે, તેવી રીતે મગજમાંથી ઉકત વસ્તુઓને વહી જવા દેવા તે માગતો નથી; પરંતુ તે વિષે વિચાર કરો, તે વિષે ચિંતન કરો, પતિત અને અધમ બનાવનારી વસ્તુઓ પર—અપવિત્રતા, તિરસ્કાર, વૈર, કુસંપ, ઈર્ષ્યા અને બીજી બધી ખરાબ વૃત્તિઓ પર—વિચાર કરવાથી પરિણામ શું આવે તે વિષે વિચાર કરો.

ગુન્હાભરેલા વિચાર કરવાથી મનુષ્ય ગુન્હેગાર બને છે. અપવિત્રતા વિષે વિચાર કરવાથી માણુસ વ્યભિચારી બને છે. સંત પૉલ સારી રીતે જાણતો હતો કે, આપણે જે વસ્તુ પર વિચાર કરીએ છીએ, જેનું ચિંતન કરીએ છીએ, જે પર સદા મનન કરીએ છીએ, જે પર આપણું મન એકાગ્ર કરીએ છીએ, તે આપણું જીવન કેવું નીવડશે તેનો નિશ્ચય કરે છે. સંત પૉલના આ બોધ કરતાં સારો બોધ બીજા કોઇ પણ માણસે કદી પણ આપ્યો ન હતો.

હું ગમે ત્યાં જાઉં તોપણ હું મારી જાતથી છૂટો થઇ શકતો નથી. હું હમેશાં મારી જાતથી ઘેરાયેલો રહું છું; મારી આસપાસ મારૂં

મન હમેશાં રહે છે; હું હમેશાં મારા આદર્શના પિંજરામાં ગોંધાયલો રહું છું અને મારા વિચારો સદા મારાપર અસર કરતા રહે છે.

જો મારા વિચાર સંકુચિત હોય તો મારે સંકીર્ણ જગતમાંજ રહેવું પડે છે; જો મારા વિચાર કૃપણ, શિથિલ અને લૂખા હોય તો જે અધિક વિશાળ અને અધિક મોટી દુનિયામાં બીજા લોકો વસે છે તેનો આનંદ હું ભોગવી શકતો નથી. કારણ કે તેનું દર્શન કરવાને અને તેની ખરી કિંમત આંકવાને મેં મારી જાતને અશક્ત બનાવી દીધી હોય છે. જો મારૂં વર્તન ક્ષુદ્ર, તિરસ્કરણીય અને ધૃણાસ્પદ હોય તો હું સદા સંકુચિત થતી જતી મર્યાદાથી બંધ થઇ જાઉં છું અને મારા વિચારોના લાઘવ તથા ક્ષુદ્રતાથી સંકુચિત થઇ જાઉં છું.

જો હું હલકી, ખરાબ હાલત ધરાવનાર માણસ હોઉં અને મારા દુષ્ટ તથા દુર્ગુણી વિચારોએ મને જે પિંજરામાં પૂર્યો હોય તેમાંથી જોવાને મને ફરજ પડતી હોય; તો મારા એકાંતવાસ અને મારી દરિદ્ર સ્થિતિ વિષે હું ફરિયાદ કરી શકું નહિ. જે કારાગૃહમાં હું પુરાયો છું તે મારી ઇચ્છાનુસાર ઉઘડે છે અને બંધ થાય છે; કારણ કે મારી ઇચ્છાથીજ હું કારાગૃહમાં બંધ થયો છું.

આપણે આપણા વાતાવરણમાંથી બહાર નીકળી શકતા નથી તોપણ આપણા વિચારમાં પરિવર્તન કરીને, જીવન વિષેની આપણી ભાવના બદલી નાખીને આપણે આપણા વાતાવરણને બદલી શકીએ છીએ. આપણા વિચાર પ્રમાણેજ આપણું વાતાવરણ બંધાય છે. સ્વર્ગમાં વસવું કે નરકમાં તે આપણી સત્તાનીજ વાત છે. વિચાર તે સર્વનો નિશ્ચય કરી દે છે.

હવે આ એક જાણીતી વાત થઇ ચૂકી છે કે, ખરાબ આદતોના ભોગ થઈ પડેલાઓ જો એવો નિશ્ચય કરે કે, હવે પછી અમે કદી પણ નશો કરીશું નહિ, વ્યભિચાર કરીશું નહિ, તો તેમને અદ્ભુત લાભ થાય છે. જ્યારે સંતાપ, ભય. ચિંતા, નિરાશા અથવા ઉદાસી તમારી માનસિક શક્તિના પા, અર્ધો અથવા પોણા ભાગને ખાઇ જતી હોય; ત્યારે તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ કર્તૃત્વશક્તિની આશા શી રીતે રાખી શકો ? તમારે અવશ્ય તમારા મગજમાંથી તમારા દુશ્મનોને બહાર હાંકી કાઢવા જોઇએ; નહિ તો તમારે શક્તિના હ્રાસરૂપી દંડ આપવો પડશે.

ઈર્ષ્યાના વિચારે અસંખ્ય જીવનો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખ્યાં છે અને તે પણ જ્યારે જરા પણ ઈર્ષ્યા ધરવાનું કારણ ન હતું

ત્યારે આમ થયું હતું! માણસના મનમાં ઈર્ષ્યાના જેવો ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થવો એ ગુન્હા સિવાય બીજું કાંઇ નથી. આ ભયંકર સેતાને કેવા ભયંકર નાશ કર્યા છે! એના દ્વારા ભલા માણસો માત્ર થોડાજ માસમાં પાયમાલ અને તૂટીને તારાજ થઇ ગયા છે. વાસ્તવમાં જ્યારે સંતપ્ત થવાનું કાંઇ પણ કારણ ન હોય ત્યારે કેટલા બધા લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ ઉદાસી સ્થિતિમાં રહ્યા છે! જે લોકો માયાળુ હતા, જે લોકો સ્વભાવતઃ પ્રમાણિક હતા પરંતુ જેમનાં મન શાંતિ અને સુખના આ ભયંકર શત્રુનો આદર કરવાથી ભ્રષ્ટ અને ભગ્ન થઇ ગયાં હતાં તેમના દ્વારા કેવા અસંખ્ય અપરાધો થયા છે!

ઈર્ષ્યાખોર માણસ કે જે પોતાને બીજા તરફથી ભયંકર નુકસાન થયેલું માને છે તે વૈર લેવાનો વિચાર કરે છે અને પોતાના શત્રુને ઇજા કરવાના માર્ગ અને સાધનો શોધે છે, અને અંતે તે તેના પ્રાણ પણ લે છે. પ્રથમ તેણે તેના પ્રાણ લેવાનો ઇરાદો ન રાખ્યો હોય અથવા તે કાર્ય તેણે શકય પણ ન ધાર્યું હોય, પરંતુ ઈર્ષ્યાના વિચાર કરવાથી તેનું મન અનિયમિત બની ગયેલું હોય છે, તેનું મન પોતાનું સમતોલપણું ખોઇ દે છે અને તે અંતે ખૂનનું ભયંકર કામ કરે ત્યાં સુધી તેની વૈરવૃત્તિ વૃદ્ધિગંત થતી રહે છે.

કાંઇ પણ વિચારનું તમારા મગજ પર દબાણ હોય–પછી તે ચિંતા, સંતાપ કે ભયના વિચાર હોય–તો તે તમારી સર્ગશક્તિને શિથિલ કરે છે.

લાયકાત, શક્તિ અને કુશળતા વિષે નિરંતર દઢ વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ એટલી મજબૂત થાય છે તે જોઇને આપણે આશ્ચર્ય પામીએ છીએ. આ પ્રકારના વિચારો અને આદર્શો માણસને સુદઢ બનાવે છે.

નાખુશીભરેલા બનાવોપર વિચાર અને ચિંતન કરવામાં તમારી માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાથી તમને જે લાભ થાય તે કરતાં તેના વિરોધી વિચાર કરવાથી તમને ખરેખર વિશેષ લાભ થશે. લોકો તમારા પ્રત્યે સદ્ભાવ રાખે નહિ, તેની કાંઇ ફિકર નહિ. તમે માત્ર તમારા મનમાં આ પ્રમાણે બોલો કે "જે માણસો હલકી અને ક્ષુદ્ર રીતભાત રાખે છે તેમની કક્ષામાં મારી જાતને મૂકું એવો હું ક્ષુદ્ર માણસ નથી. બીજા લોકો ગમે તે કરે પરંતુ મારે તો એક મનુષ્યનોજ ભાગ ભજવવો જોઇએ. વિસાત વગરની વસ્તુઓને મારા મનની શાંતિનો નાશ કરવા

દેવાથી અથવા મારી કર્તૃત્વશક્તિ પાયમાલ કરવા દીધાથી કાંઈ લાભ થનાર નથી. જે સંદેશો મને મારા જન્મકાળે આપવામાં આવ્યો હતો; જે સંદેશો મારા શરીરમાં રહેલો છે અને જે મારા પ્રત્યેક તંતુમાં ઓતપ્રોત છે તે સાંગોપાંગ જગતને અર્પણ કરવો એ મારૂં કર્તવ્ય છે. બીજા લોકો પોતાનો સંદેશો આપવાની ના પાડે અથવા તેનો દુરૂપયોગ કરે; બીજા લોકો પોતાની શક્તિઓનો વિરોધ કરનારી અને પોતાની કાર્યકુશળતાનો નાશ કરનારી ક્રિયામાં પોતાનો સમય ગુમાવી નાખે તેથી કાંઇ મને મારો સદેશો આપવાની ના પાડવાનું પ્રયોજન નથી."

હવે પછી જ્યારે તમે અશાંતિભરેલી સ્થિતિમાં હો; જ્યારે તમને કોઇ પણ માણુસ સાથે બનતું ન હોય; જ્યારે તમે તમારા પટાવાળા અથવા ટુંકાક્ષરી નોંધ લેનારા કારકુન સાથે ચીઢાયા હો; જ્યારે તમને તમારી આસપાસના માણસોપર રીસ ચઢી હોય; જ્યારે તમારૂં મગજ અવ્યવસ્થિત બની ગયું હોય અને તમને તમારી જાતપર અંકુશ રાખવાનું અશક્ય લાગતું હોય; ત્યારે જરૂર આ પ્રયોગ અજમાવજો:-કામ બંધ કરજો. તમારી જગાએ-થી ખસીને દૂર બેસજો. તમે જે કામ કરતા હો તે છોડી દેજો અને ઘરની બહાર નીકળી જજો. કેટલેક દૂર ચાલીને જજો ને બને તો ગામડામાં ફરવા નીકળી પડજો અને શાંતિ તથા મનના સમતોલપણાની વિરુદ્ધની પ્રત્યેક વસ્તુને તમારા મગજમાંથી હાંકી કાઢવાનો નિશ્ચય કરજો. "ગમે તે થાય તોપણ હું આનંદી અને સ્થિર મગજનો રહીશ અને હું નાની નાની પ્રતિકૂળ વસ્તુઓથી મૂર્ખ બનીશ નહિ. હું મારા માનસિક યંત્રને વ્યવસ્થિત રાખીશ" એવો નિશ્ચય કરજો.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સાચા પુરુષ થવાનો-જીવનની નાની નાની વસ્તુઓથી પર થવાનો-નિશ્ચય કરજો. તમારા મનમાં બોલજો કે "ક્ષુદ્ર, હલકી, વિસાત વગરની વસ્તુઓને લીધે પોતાના સ્થાનથી સર્વથા ચ્યુત થઇ જવું એ વિશ્વની શક્તિઓપર સત્તા ચલાવવા માટે જન્મેલા મહાન અને બળવાન પુરુષને માટે કેટલું હાસ્યાસ્પદ છે!" એવો નિશ્ચય કરજો કે હું શાંત, સ્થિર, આત્મ-માનયુક્ત સ્થિતિમાં પુનઃ મારા કામ પર જઇશ અને મારૂં કામ સારી રીતે કરીશ. જો બને તો ખુલ્લી હવામાં થોડી મિનિટ આવા વિચાર કરો; પુષ્કળ તાજી હવા તમારા શરીરમાં દાખલ કરો. જો આમ કરશો તો તમે એક નવા માણુસ બનીને પાછા તમારા કામ પર જશો.

તમારી જાતને સ્વસ્થ બનાવવા માટે થોડો વખત લેવાથી તમને કેટલો લાભ થાય છે તે જાણીને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો. જ્યારે તમારૂં મન અસ્વસ્થ બની ગયું હોય ત્યારે કામ કરવાનું બંધ કરો. જ્યાં સુધી તમે સ્વસ્થ બનો નહિ ત્યાંસુધી કાંઇ પણ કામ કરશો નહિ. જ્યાં સુધી તમે તમારા માનસિક સામ્રાજ્યના સિંહાસનપર પુનઃ સ્થાપિત થાઓ નહિ ત્યાંસુધી કામ કરશો નહિ.

પોતાની જાતને સ્થિર બનાવવી, પોતાના મનને સ્વસ્થ બનાવવું અને જેની પાસેથી મહાન કાર્યોની આશા રાખતા હોઇએ એવા પુત્રની સાથે વાર્તાલાપ કરતા હોઇએ તેમ પોતાની જાતની સાથે વાત કરવી; એ તમારી જાતની પાસેથી સર્વોત્તમ કામ લેવાનો માર્ગ છે.

જ્યારે તમે કોઇ કામ હાથ ધરો ત્યારે તમારી જાતને માત્ર એટલુંજ કહેજો કે "હવે મને યોગ્ય કાર્ય હાથ લાગ્યું છે. હવે બદલો વાળવાની તક મને મળી ગઇ છે. હું વીર પુરુષ છું કે કાયર માણસ છું તે દેખાડી આપવાનો આ સમય છે."

કોઇ પ્રોત્સાહક, ઉત્તેજક અને ધૈર્યદાયક કાવ્ય બોલો અથવા આ મંત્ર ભણોઃ "જે વસ્તુની સામે થવાની જરૂર હોય તે વસ્તુની સામે થાય એવો માણસ મને આપો."

આ પ્રકારના વિચારથી કેટલી ત્વરાથી તમને ઉત્સાહ અને નવો જુસ્સો આવે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો.

મારા એક મિત્રે પોતાના વર્તન વિષે પોતાની જાત સાથે વાર્તાલાપ કરીને અદ્ભુત ઉન્નતિ કરી છે. જયારે તેને એમ લાગે છે કે, મારે જે કરવું જોઇએ તે સઘળું હું કરી શકતો નથી; મેં અમુક મૂર્ખતાભરેલી ભૂલ કરી છે અથવા અમુક કામમાં ડહાપણ અને સદ્-બુદ્ધિ વાપરવામાં નિષ્ફળ થયો છું અને મારી શક્તિ અથવા મારી મહત્ત્વાકાંક્ષા કનિષ્ઠ પ્રાપ્ત થતી જાય છે; ત્યારે તે એકલો ગામડામાં અથવા બને તો જંગલમાં નીકળી જાય છે; અને નીચે જણાવી છે તેના જેવી કાંઇક વાતચીત પોતાની જાતની સાથે કરે છેઃ—

"હે જુવાન! હવે મને કાંઇક સારી વાતચીતની જરૂર છે. હવે તને કોઇક પ્રોત્સાહનની જરૂર છે. તું પતિત થતો જાય છે; તારાં ધોરણો નીચાં પડતાં જાય છે; તારા આદર્શો શિથિલ થતા જાય છે અને સૌથી ખરાબ વાત એ છે કે, જયારે તું થોડું કામ કરે છે અથવા તારા પોશાકના સંબંધમાં બેદરકાર રહે છે અને તારી રીતભાતમાં કાળજી રાખતો નથી ત્યારે તને અગાઉના જેટલો શોક થતો નથી. આ વાત કાંઇ સારી કહેવાય નહિ. જો તું ઘણી કાળજી

નહિ રાખે તો આ પ્રમાદ, આ શિથિલતા, આ બેદરકારી તારી કારકિર્દીને ગંભીર નુકસાન કરશે. તારે જેટલી પ્રગતિ કરવી જોઇએ તેટલી પ્રગતિ તું કરતો નથી તેથી અનેક સારી તકો તારા હાથમાં-થી સરી જાય છે."

"તારા આદર્શોને અજવાળાની જરૂર છે; તેઓ ઝાંખા થતા જાય છે. સંક્ષેપમાં તું પ્રમાદી બનતો જાય છે. તું સરળ કાર્યો કરવાનું પસંદ કરે છે. જે માણસ એમ પોતાની શક્તિઓને શિથિલ બનાવી દે છે; જે પોતાનાં ધોરણોને હલકાં બનાવી દે છે અને જે પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષા મંદ બની જવા દે છે; તેણે હજી સુધી કદી કોઇ પણ મહત્ત્વનું કામ કર્યું નથી."

"હે જુવાન! જ્યાં સુધી તું તારી જાતને ન્યાય આપે નહિ ત્યાં સુધી હું બરાબર તારી પાછળજ લાગ્યો રહીશ. જો તું શિથિલતા રાખીશ તો જે લક્ષ્ય માટે તું નીકળ્યો હતો તે લક્ષ્ય કદી પણ તું મેળવીશ નહિ. તારે તારી જાતને ઘણી બારિકીથી તપાસવી પડશે, નહિ તો તું પાછળ રહી જઇશ."

"તું હાલ જે કરે છે તે કરતાં કોઇક ઘણું સારૂં કાર્ય કરવાને તું શકિતવાન છે. તારા કામમાંથી અગાઉ કદી પણ તેં લાભ મેળવ્યો હોય તે કરતાં આજ રાત્રે વિશેષ લાભ મેળવવાના દૃઢ નિશ્ચય સહિત તારે આજે બહાર નીકળવું જોઇએ. તારે વિજેતા થવું જોઇએ અને આજનો દિવસ તારા જીવનમાં સુવર્ણાક્ષરથી અંકિત થવો જોઇએ. સચેત થા. તારા મસ્તિષ્કમાંથી શંકાને દૂર કર અને કચરાને વાળી નાખ. કોઈ કાર્ય કરવાનો વિચાર કર; વિચાર કર. વિચાર કર; આ રીતે સુસ્ત અને ઉદાસ રહીશ નહિ. તું અધમૂવા જેવો છે, માટે ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કર."

આ માણસ જ્યારે પોતાનાં ધોરણોને નીચાં પડી ગયેલાં જુએ છે અને જ્યારે તેને પોતાની જાત પ્રમાદી તથા બેદરકાર બની ગયેલી લાગે છે ત્યારે એ તે દિવસ માટે ઉંચું ધોરણ પ્રાપ્ત કરવાને તથા સ્વસ્થ થવાને પ્રાતઃકાળમાં પોતાની જાતને ઉત્સાહ આપે છે. આ પ્રમાણે એ દરરોજ કરે છે; અને સૌથી પહેલું કામ તે આજ કરે છે.

તે નિષ્ફળતા, બેદરકારી, પ્રમાદ અને બેદીપણા માટે નિરંતર પોતાની જાતને કહે છે કે-"હવે તું ઉત્સાહ ધારણ કર. આજના દિવસને કાંઇક મહત્ત્વનો બનાવ. કોઇ પણ સંધિને સરી જવા દે નહિ. તેને પકડી લે અને તેમાંથી બને તેટલો લાભ મેળવ. જો જોખમભરેલાં કામમાંથી કાંઇ કિંમતી શિક્ષણ મેળવવાનું હોય; જો

તે તને વધારે શક્તિ, વધારે આત્મવિશ્વાસ મેળવવામાં સહાય કરે એમ હોય તો તે ગમે તેટલું કઠિન અને પ્રતિકૂળ હોય તોપણ તેને કરતાં ડરીશ નહિ. તને સહાય કરે; તને વધારે બળવાન અને વધારે મોટો માણસ બનાવે એવા કોઇ પણ કાર્યને છોડી દઇશ નહિ."

તે સૌથી વિશેષ પ્રતિકૂળ કામો સૌથી પહેલાં કરવાને આગળ ધસે છે અને કઠિન કાર્યો છોડી દેતો નથી. તે મનમાં કહે છે કે "કાયર બનીશ નહિ. જો અન્ય માણસોએ આ કાર્ય કર્યું હોય તો તું પણ તે કરી શકીશ."

ઘણાં વર્ષો સુધી આ પ્રકારનો સતત અભ્યાસ કરી તેણે અદ્દભુત કાર્યો કર્યાં છે. તેણે ન્યૂયોર્કના હલકા લત્તામાં રહેતા એક રંક છોકરા તરીકે પોતાના જીવનની શરૂઆત કરી હતી અને તેના પર પ્રેમ કરે, તેને ઉત્તેજન આપે તથા તેને આગળ વધારે એવો કોઇ પણ માણસ ન હતો. તે જ્યારે બાલ્યાવસ્થામાં હતો ત્યારે તેને શાળાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાની ઘણી થોડી સંધિ મળી હતી; છતાં તેણે મુખ્યતઃ એકવીસ વર્ષની વય પછી પોતાની જાતને સારૂં શિક્ષણ આપ્યું છે. ઘણાં વર્ષો સુધી તેણે સાયંકાળે અવકાશના સમયમાં, રજાના દિવસે અને અહીંતહીંથી મળતી અવકાશની પળોમાં ક્રમશઃ વિવિધ વિષયનો અભ્યાસ કર્યો છે અને અનુક્રમે તે સર્વમાં તે સફળ અને નિપુણ થયો છે. આજે તે સુશિક્ષિત તથા મહાન પંડિત બની ગયો છે. સંભાષણ કરવામાં તે નિપુણ છે અને તે અત્યંત રસિક માણસ છે. આ તરુણ માણસે આત્મ-વિજય, આત્મવિકાસ, આત્મશિક્ષણ અને આત્મસુધારણા પ્રાપ્ત કરવાને માટે જેટલા બળપૂર્વક યુદ્ધ કર્યું છે તેટલા બળપૂર્વક બીજા માણસે યુદ્ધ કર્યું હોય એમ હું જાણતો નથી.

હે હમેશાં ચિંતા કરનારા માણસો ! નિરાશાજનક અનુભવો અને ભયંકર પિશાચોના અત્યાચાર વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સહન કરનાર માણસો ! જરા થોભો અને મનમાં બોલો કે "શું ઉદ્વેગ અને ચિંતાને મારા જીવનનાં પૂરતાં વર્ષો મેં અર્પણ કર્યાં નથી ? વર્ષોનાં વર્ષો થયાં મારી નિદ્રા હરાઇ ગઇ છે અને મારા સુખના, મારા કલ્યાણના, મારી ઉન્નતિના, મારી આરોગ્યતાના અને મારા આનંદના આ ઘૃણાસ્પદ શત્રુઓએ ઘણો વખત મને દુઃખમાં ને દુઃખમાં રાખ્યો છે."

"હવે આ સઘળાં કંગાલ કામને અટકાવવાનો સમય શું આવી પહોંચ્યો નથી ? પા સદી અથવા તેથી વધારે સમય થયાં તું

ઉદ્યોગનો ગુલામ અને ચિંતાનો કંગાલ ભોગ બની ગયો છે. તને ધંધાની પાયમાલી, કઠિન સંયોગો અને મરકીનો ભય હમેશાં લાગતો રહ્યો છે. તેં બાલ્યાવસ્થા પછી કદી પણ મનઃશાંતિ, સંતોષ અને આનંદનો ઉપભોગ લીધો નથી; જ્યારે વસ્તુતઃ આ વસ્તુનો ઉપભોગ એ દિવ્યતાની છાપ ધરાવનાર પ્રત્યેક માનવપ્રાણીનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે."

હમેશાં કોઇ પણ ઘટનાનો ભય અને ડર રાખવો એ કંગાળ અસ્તિત્વની નિશાની છે; એ ખરૂં જીવન નથી.

જ્યારે જ્યારે ભય તમારા મગજમાં પ્રવેશ કરતો જણાય ત્યારે ત્યારે બને તેટલી શીઘ્રતાથી તેને અટકાવો અને તેના વિરોધી વિચારો –નિર્ભયતા અને વિશ્વાસના વિચારો–કરો. તમારી જાતને સંપૂર્ણ નિર્ભય ગણો. મનમાં કહો કે "હું કાંઈ ભીરુ નથી. કાયરો ડરે છે, નમે છે અને ઘુંટણીએ પડે છે; પરંતુ હું તો મર્દ છું. ભય એ બાળકની નબળાઇ છે. પુખ્ત વયના માણસોએ ભય ધારણ કરવો જોઇએ નહિ. હું પતિત થઇ આવો હલકો ગુણ ગ્રહણ કરવાની દૃઢતાપૂર્વક ના પાડું છું. ભય એ તો રોગીષ્ઠ માનસિક ક્રિયા છે અને હું તો સ્વસ્થ છું. ભય મારાપર અસર કરી શકતો નથી. કારણ કે હું તેને ગ્રહણ કરતો નથી. હું તેને મારી કારકિર્દી સંકુચિત કરવા દઇશ નહિ."

એક માણસને અવનત સ્થિતિમાં અને બીજાને ઉન્નત સ્થિતિમાં મૂકે એવું કોઇ ભાગ્ય અથવા નસીબ છેજ નહિ. "આપણે અવનતિમાં રહ્યા છીએ તેનું કારણ આપણો સિતારો નહિ પણ આપણે પોતેજ છીએ." જે માણસ પરાજયનો સ્વીકાર કરે છે તેજ પરાજય પામે છે. જે માણસ નિકૃષ્ટ સ્થિતિનો સ્વીકાર કરે છે; જે માણસ જગતની ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ કોઇ બીજાને માટે ઉપજેલી ગણીને સ્વેચ્છાથી પોતાને નિકૃષ્ટ સ્થિતિમાં મૂકે છે તે માણસ નિકૃષ્ટ બને છે. ખરૂં જોતાં આ સર્વ અર્થશૂન્ય છે. જે માણસ જગતને જીતી શકે છે તેજ માણસને માટે જગત છે. જે માણસો કાર્યશકિત અને દૃઢ નિશ્ચયથી જગતની ઉત્તમ વસ્તુઓ લઇ શકે છે તેમની તે થઇ જાય છે. વિશ્વમાં એવી કોઇ પણ શકિત નથી કે જે થોડા પ્રસાદ પામેલા લોકોને ઉત્તમ વસ્તુઓ આપે અને તમને અને મને અધમ વસ્તુઓ આપે.

જે માણસે પોતાના મનને ઉચ્ચ અને પ્રોત્સાહક વિચારોથી, આશાવંત વિચારોથી, આનંદી અને ઉત્સાહી વિચારોથી ભરી રાખવાની શકિત પ્રાપ્ત કરી છે, તેણે જીવનનું એક મહાન રહસ્ય જાણ્યું છે.

प्रकरण ६ ठ्ठुं–निराशा अने अश्रद्धारूपी पाप

"શ્રદ્ધા એ ઉદ્વેગનો મહાન શત્રુ છે. આપણે ડરીએ છીએ તેનું કારણ એ છે કે આપણે માર્ગ જોઈ શકતા નથી. શ્રદ્ધા માર્ગ જુએ છે."

"જીવનનો પ્રવાહ જ્યારે ગાયનની પેઠે સરળતાપૂર્વક ચાલે છે ત્યારે આનંદી બનવું સહજ છે; પણ ખરો માણસ તો તેજ છે કે જે પ્રત્યેક વસ્તુ જ્યારે ભયંકર રીતે પ્રતિકૂળ હોય ત્યારે પણ હસતોજ રહે છે."

"એક અશાંત મગજ સ્પષ્ટતાપૂર્વક, દૃઢતાપૂર્વક અને શાસ્ત્રીય રીતે વિચાર કરી શકતું નથી. ઉદ્વેગ મગજને જડ કરી નાખે છે અને વિચાર-શક્તિને શિથિલ કરી નાખે છે."

"આરોગ્યની વાત કરો. ભયંકર રોગોની ભયાનક અને અનંત કાળ સુધી પહોંચે એવી વાતો તો કંગાલ અને અરોચક હોય છે. રોગરૂપી ઢીલા તાર ઉપર આંગળી નાખી સૂર કાઢવાથી તમે લોકોને મોહિત, આનંદી અથવા પ્રસન્ન કરી શકશો નહિ. સુખનીજ વાત કરો. તમારી શોકવાર્તા વિના પણ જગત પૂરતું શોકાતુર છે."

જે માણસ પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં પણ હસી શકે છે તેને કઠિન સંયોગોમાં આવી પડતાંજ હામ છોડી દેનારા માણસ કરતાં મહાન લાભ પ્રાપ્ત હોય છે. જ્યારે પ્રત્યેક વસ્તુ પોતાની વિરુદ્ધ જતી જણાય ત્યારે પણ જે માણસ હસી શકે છે તેજ પોતાને વિજયશાળી માણસ તરીકે સિદ્ધ કરે છે. કારણકે સાધારણ માણસ એમ કરી શકતો નથી.

કાર્લાઇલ કહે છે કે, કેટલાક માણસો દુઃખી થવાની સ્થિતિનેજ શ્રીમંતાઈ માનનારા હોય છે. આવા માણસો માનસિક વિષ ફેલાવવાના કામમાં મહાબુદ્ધિમાન જણાય છે. તમે તેમની ઉદાસીમાંથી બચવાને ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરો તોપણ તેઓ તમારા મનમાં તેમની ઉદાસી દાખલ કરશે. તેઓ આગ્રહપૂર્વક જણાવે છે કે, ઉદાસજ રહેવાને તેઓ જન્મ્યા છે. તેઓ હતાશ અને નિરાશ થયા વિના રહી શકતાજ નથી.

પરંતુ આ સર્વ અર્થશૂન્ય વાતો છે. કોઇ પણ માણસ દુઃખી થવાને માટે, જગતમાં ઉદાસી લાવવાને માટે વા અન્યોને દુઃખી કરવાને માટે આ જગતમાં જન્મે એવો કશોજ ઈશ્વરનો હેતુ નથી. આપણે સર્વ પૂર્ણાનંદમાં રહીએ એવોજ ઈશ્વરનો હેતુ છે.

જેવી રીતે તમારા માનવબંધુઓનાં શરીરપર ઇજા કરવાનો તમને કાંઈપણ હક્ક નથી; તેવી રીતે ઉદાસ મુખ લઈ માનસિક વિષનું વાતાવરણ ફેલાવી શંકા, ભય અને નિરાશાનો પ્રસાર કરી તેમની વચ્ચે ફરવાનો પણ તમને અખત્યાર નથી. તેમને વિષ દેવાનો જેમ તમને હક્ક નથી, તેમ તેમના આનંદનો નાશ કરવાનો પણ તમને કશો હક્ક નથી.

ઘણા લોકો હમેશાં નિરાશાનાજ ભોગ બની રહે છે એ એક વિચિત્ર ઘટના છે. તેમના પર સંકટ આવી પડતાં તેઓ તેનો આદર કરે છે. તેઓ પોતાનાં દુઃખોનું વર્ણન કરે છે; પોતાની આપત્તિઓની વારંવાર ચર્ચા કરે છે; પોતાનાં સંકટ અને રંકતાનાં લક્ષણુની વ્યાખ્યા કરે છે; સઘળી ભયાનક બારીક વિગતમાં ઉતરે છે અને પ્રત્યેક જણને કહેતા ફરે છે કે " જુઓને ભાઇ! મારૂં ભાગ્ય કેટલું ક્રૂર છે!" તેમના જીવનને દુઃખમય બનાવનાર અને તેમની પ્રગતિનો પ્રતિરોધ કરનારી પ્રત્યેક વસ્તુનું સ્મરણ કરવાની ખરાબ અભિરુચિ તેઓ ધરાવતા જણાય છે. આ રીતે તેઓ હમેશાં અજાણતાં પોતાના વિચારરૂપી શત્રુઓનાં આ ચિત્રો પોતાના ચારિત્ર્યમાં ઉંડાં અને ઉંડાં કોતરતા જાય છે.

આ નિરાશાના ભોગ થઈ પડેલામાંના એક એવા માણસને હું ઓળખું છું કે જે બીજા માણસોને દુઃખી કરવાની કળામાં બહુ પારંગત છે. તેના મુખ તરફ જોતાંજ આપણને ઉદાસી ઉપજશે અને એમ લાગશે કે, આ માણસ મનુષ્યજાતિનાં સઘળાં દુઃખો પોતાને ખભે લઇને ફરે છે! તે જ્યાં ઉભો હોય ત્યાં હાસ્ય અથવા શાંતિનો અનુભવ થવો કઠિન છે. તમારામાં ગમે તેટલો ઉત્સાહ અને આનંદ ભરેલો હોય, તોપણ તેનો શિથિલ દેખાવ, તેનો નિરાશાજનક વાર્તાલાપ, તેની શંકાઓ અને તેની નિરાશા તમને મંદ બનાવી દેશે. હું જ્યારે જ્યારે તેની નિકટ જાઉં છું ત્યારે મને એમ લાગે છે કે જાણે હું સૂર્યપ્રકાશ છોડીને અંધારી જેલમાં જાઉં છું!

ઈશ્વરે આપણને આ સુંદર પૃથ્વીપર આનંદ માટેજ જન્મ આપ્યો છે. દુઃખી થવા, બડબડાટ કરવા, ફરિયાદ કરવા, નિરાશા ફેલાવવા અને આપણા માનવબંધુઓમાં દુઃખ ફેલાવવા જન્મ આપ્યો નથી.

એમર્સન કહે છે કે " આનંદ અને ઉત્સાહભરેલો ચહેરો એજ શિક્ષણનો હેતુ છે." જળ વા સ્થળપર કદી પણ જોયો ન હોય એવો પ્રકાશ ધરાવનાર અને કોઇ સ્વર્ગીય વસ્તુ સાથેના તાદાત્મ્યનો આપણને ખ્યાલ આપે એવા પણ ચહેરાનું કોઇ કોઇ

વાર આપણને દર્શન થાય છે. કોઇ કોઇ સમયે આપણને એવા ગંભીર પ્રશાંત અને આનંદી ચહેરાનું દર્શન થાય છે કે જેથી આપણને દઢતાપૂર્વક લાગે છે કે આપણને પવિત્રતમ વસ્તુનો મેળાપ થયો છે; પરંતુ ઉદાસી અને નિરૂત્સાહભરેલા ચહેરાની સંખ્યા તરફ જોતાં આવા ચહેરાઓની સંખ્યા કેટલી બધી થોડી છે!

આ સુધારાના સમયમાં ઉદાસ, નિરુત્સાહી અને નિરાશ માણસને માટે જરા પણ સ્થાન નથી. કોઈ પણ માણસ તેની સાથે રહેવા માગતું નથી. પ્રત્યેક માણસ તેની હાજરીમાં નિરાશ અને હતાશ બની જાય છે અને તેની પાસેથી દૂર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ઉદાસ અને ઉદ્વેગી મન, રોગનો પ્રતીકાર કરનાર શક્તિનો નાશ કરીને રોગને ઉત્તેજિત અને વિકસિત કરે છે તેમજ શરીરને તેનું ગ્રાહક બનાવે છે.

નિરુત્સાહ અને નિરાશાથી વધારે ચેપી કોઇ પણ રોગ નથી.

જે ઓરડામાં ઉદાસી, નિરાશા અને નિરૂત્સાહ વિદ્યમાન હોય તેમાં આનંદી, આશાવંત અને ઉત્સાહી આત્મા દાખલ થઇને પોતાનાં અનિવાર્ય હાસ્ય અને મજાક–ઠઠ્ઠાથી ત્યાં બેઠેલા સર્વ માણસોને આનંદસાગરમાં સ્નાન કરાવે છે. આવા બનાવ ઘણી વાર આપણા જોવામાં આવે છે.

જે લોકો વારંવાર નિરાશાના ભોગ થઇ પડે છે તેમને ખરેખર ભૂત વળગેલું હોય એમ જણાય છે. જ્યારે તેમને નિરાશારૂપી પિશાચિની વળગેલી હોય છે ત્યારે તેઓ પોતાના કુટુંબના માણસો પ્રત્યે પણ સભ્યતા રાખી શકતા નથી; તો પછી કોઇ બીજા પ્રત્યે તો નમ્રતા અને માયા શી રીતેજ રાખી શકે? તેઓ એમ ધારતા જણાય છે કે જ્યારે તેમને નિરાશા વળગેલી હોય છે ત્યારે તેઓ આત્મસંયમ કરવાના કર્તવ્યમાંથી મુક્ત હોય છે! પરિણામે તેઓ પોતાની લાગણીઓને નિરંકુશ બનાવીને પ્રત્યેક જણને દુઃખી કરે છે.

નિરાશાયુક્ત ચહેરો ધરાવનાર માણસની પાસે લોકો ઉભા રહેતા નથી અને તેથી તેનો ધંધો ધીકતો નથી. આ પ્રકારના ઘણા માણસો પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

જેવી રીતે આપણા મગજપર પ્રતિકૂળ છાપ પાડનાર ચિત્રની પાસેથી આપણે દૂર થઈએ છીએ; તેવીજ રીતે આપણે ઉદાસ અને નિરૂત્સાહી માણસોનો ત્યાગ કરીએ છીએ; જે લોકો ખૂબસુરત, સ્વસ્થ અને ઉત્સાહી હોય છે તેમના તરફ આપણે આપોઆપ વળીએ છીએ.

લોકો પ્રત્યે આપણે જેટલા મળતાવડા અને સહાયક થઇએ

છીએ, તેટલાજ તેઓ આપણને ચાહે છે અને આપણાપર શ્રદ્ધા રાખે છે. અસ્વસ્થ મન કદી પણ યોગ્ય તુલના કરી શકતું નથી.

કેટલીક વાર એક ઉદાસ, નિરુત્સાહી અને અસંતોષી માણસની હાજરીથી આખા કુટુંબની શાંતિનો નાશ થાય છે. કુટુંબના બીજા માણસોની સાથે તે કદી પણ સંમત થતો નથી અને હમેશાં તે અસંતુષ્ટજ રહે છે. બીજાં માણસો જ્યારે ઘરમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે તે કદી પણ બહાર નીકળતો નથી અને તેઓ જ્યાં જાય છે ત્યાં તે કદી પણ જતો નથી. જ્યારે તેઓ એક દિશામાં જાય છે ત્યારે તે અવશ્ય કોઇક બીજીજ દિશામાં જાય છે. વાસ્તવમાં તેની ઇચ્છાઓ અને તેની યોજનાઓ અન્ય માણસોથી વિરુદ્ધજ હોય છે. પોતાની આસપાસના માણસોને જે વસ્તુમાંથી આનંદ મળે છે તે વસ્તુમાંથી તેને આનંદ મળતો નથી. તે પોતે દુઃખી થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તે બીજા માણસોને પણ સુખી થતાં અટકાવે છે.

કોઇ માણસ એકાએક ખુશાલીના સમાચાર લાવે તો એમની ગમમીની ઉડી જાય છે. આમ ઘણી વાર થવાથી સિદ્ધ થાય છે કે, આ માણસો પોતાની મનોવૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખી શકે એમ છે. પોતાના મિત્રો મળવા આવ્યા છે એમ જાણી તત્કાળ તેઓ પોતાની ઉદાસીને તિલાંજલિ આપે છે અને એક પળમાં તેઓ ખુશ ખુશ થઇ જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓની નિરંતરની શિરોવેદના આજ પ્રકારની હોય છે. આ સ્ત્રીઓ જે દિવસે પ્રેસિડેન્ટને અથવા કોઇ મોટા માણસને મળવા જવાની હોય તે દિવસે તેમને પ્રાયઃ કદી પણ શિરોવેદના થતી નથી. આવશ્યકતા હોય ત્યારે તેઓ પોતાની શિરોવેદનાને દિવસોના દિવસો સુધી મુલતવી રાખી શકે છે !

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું, કે જે નિરાશાના વ્યાધિથી એવી ભયંકર રીતે પીડાય છે કે જ્યારે તેના પર તેની સત્તા જામેલી હોય ત્યારે તેનો દેખાવ સંપૂર્ણ ફેરવાઇ જાય છે. તે માણસ ઓળખાતો નથી; તે ધંધાપર ધ્યાન આપવાને સંપુર્ણ નાલાયક બની જાય છે અને તેના સારામાં સારા મિત્રો પણ તેનો ત્યાગ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. તેનો સમગ્ર દેખાવ સંપૂર્ણ નિરાશા અને ઉંડી મનોવ્યથા દર્શાવે છે.

કોઇ મહત્ત્વના કાર્યમાં વાપરી શકાય એવી ઉત્તમ શક્તિનો આ સર્વ શોચનીય હ્રાસ છે.

આવો મજબૂત, બળવાન અને જગતની એક મહાન શક્તિ

બનવાને માટે સર્જાયેલો માણુસ સંકોચાઇને તેના જીવનપર કાળી છાપ નાખનાર માનસિક વાદળોનો ક્ષુદ્ર ગુલામ બની જાય એ જોઇને કોને કરુણા ન ઉપજે! સેંકડો અને હજારો માણુસોના નેતા થવાની શકિત ધરાવનાર માણુસ, મહાન કાર્યો સિદ્ધ કરવાને જન્મેલો માણુસ, નિરાશાનો ભોગ બનીને દિવસોના દિવસો નિશ્ચેષ્ટ થઇને પડી રહે–માનસિક પિશાચોના પંજામાં સપડાઇને પડી રહે–એ કેવી શોકજનક વાત છે? આ માનસિક પિશાચોને તો તેણે પાંચ મિનિટમાં દાબી દેવાને શકિતમાન થવું જોઇએ.

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે મહાન મહત્ત્વાકાંક્ષા ધરાવનાર માણુસોને અત્યંત સાધારણ કામ કરતા જોઇએ છીએ અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, તેઓ ઘણા દિવસ નિરાશામાં ગાળે છે.

જે માણુસ પોતાના સ્વભાવનો ગુલામ હોય છે તે કદી પણ નેતા બની શકતો નથી અને તે સમાજમાં કદી પણ એક શક્તિ તરીકે ગણાતો નથી. હું એક એવા બુદ્ધિશાળી માણુસને ઓળખું છું કે તે જો પોતાની મનોવૃત્તિનો ગુલામ ન હોત તો તે મહાન કાર્યો કરી શકયો હોત. તે કશા પણ ઢંગધડા વગરનો માણુસ છે. જો તે આનંદમાં હોય તો તે આશા ધારણ કરશે અને પ્રગતિનું સૂચન કરનારી પ્રત્યેક વસ્તુપર શ્રદ્ધા રાખશે; પરંતુ જ્યારે તે ઉદાસ હોય, અથવા કોઇ વસ્તુ તેની વિરુદ્ધ ગઇ હોય ત્યારે તેનાં સર્વ ધોરણો નીચાં ઉતરી જાય છે. તે નિરાશાવાદી બની જાય છે અને પ્રત્યેક વસ્તુ હવામાં ઉડી જાય છે. જેમાં ખર્ચ થવાનો હોય એવી પ્રત્યેક સૂચના વખતે તે પોતાના ભાગીદારની સામે થાય છે. તે ખર્ચમાં કાપકૂપ કરવા માગે છે; જાહેર ખબર બંધ કરવા માગે છે; મદદ બંધ કરવા ઇચ્છે છે; પરંતુ કદાચ બીજેજ દિવસે તેની મનોવૃત્તિ પટલાઇ જાય છે તો તે એથી ઉલટાજ માર્ગે ચાલવા માગે છે! આ પ્રકારે તે ઝોલાં ખાય છે, હમેશાં ઉપર જાય છે અને નીચે આવે છે. તે પોતાની વૃત્તિનો ભોગ થઇ પડેલો હોય છે. પોતાના દગાખોર સ્વભાવનો ગુલામ થઇ ગયેલો હોય છે. જો તે જરા નિરાશ થાય તો પોતાની નિરાશાનો પ્રતીકાર કરી તેને જીતી લેવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે તે તેની સત્તાને તાબે થાય છે અને જ્યાંસુધી તેની શારીરિક શક્તિઓ બંધન તોડી નાખવાને તથા નિશ્ચયાત્મક અને ઉત્પાદક થવાને પૂરતી બળવાન થાય નહિ અને જ્યાંસુધી તે પુનઃ સ્વસ્થ, આશાવંત અને આનંદી બને નહિ ત્યાંસુધી તે નિર્બળજ થતી જાય છે.

નિરાશા બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરે છે. લોકો ભયના દબાણુથી સર્વ

પ્રકારનાં મૂર્ખતાભરેલાં કાર્યો કરે છે. કેટલાક ઘરબારવાળા માણસો રોકડ નાણું હાથમાં રાખવાને માટે પોતાની મિલ્કત વેચી નાખે છે અને અત્યંત હાસ્યજનક કામ કરે છે. કારણકે તેમને એવો ડર હોય છે કે, જો તેમની પાસે પૈસા નહિ હોય તો તેઓ સંકટમાં આવી પડશે! જ્યારે વાસ્તવમાં તેમને ચિંતા કરવાનું કાંઇ પણ પ્રયોજન હોતું નથી. આવા કેટલાક માણસોને હું ઓળખું છું. જ્યારે તમારી બુદ્ધિનો નાશ થાય છે અને તમને કાંઇ પણ રસ્તો સૂઝતો નથી ત્યારે તમે ભયમાં આવી પડો છો. કારણકે તે સ્થિતિમાં તમે કોઇપણ યોજના કરી શકતા નથી. માટે તમે સ્વસ્થ અને શાંત હો ત્યારેજ તમારે યોજના ઘડવાનું કામ કરવું જોઇએ.

તમારા મનમાં જ્યારે ભય, આશંકા અથવા નિરાશા હોય છે ત્યારે તમે યોગ્ય તુલના કરી શકતા નથી અથવા ડહાપણ વાપરી શકતા નથી. સંપૂર્ણ રીતે કામ કરનારા અને મગજ થાકે નહિ એવી સ્વસ્થ શક્તિઓ વડે ઉત્તમ તુલનાશક્તિ ઉપજે છે. તમે ભય અને ચિંતાથી ગ્રસ્ત હો તે સમયે તમારા મનમાં જે વિચાર ઉપજે તે અનુસાર કદી પણ કાર્ય કરશો નહિ. તમારૂં મગજ જ્યારે શુદ્ધ અને શાંત હોય ત્યારે જે યોજનાઓ ઘડાય તેને પાર પાડો અને તે વખતે જે માર્ગ સૂઝે તેનું અનુસરણ કરો. મનમાં ભય હોય ત્યારે માનસિક શક્તિઓ અસ્તવ્યસ્ત થઇ જાય છે અને આપણે આપણા મનને એકાગ્ર કરી શકતા નથી. શાંતિ, સ્વચ્છતા, સમતોલપણું અને માનસિક ગાંભીર્ય, આ ગુણો અસરકારક રીતે વિચાર કરવાને માટે બહુ જરૂરી છે.

ઘણા લોકો જગતમાં આગળ વધી શકતા નથી તેનું એક કારણ એ છે કે, જ્યારે મન કાંઇ પણ નિશ્ચય કરવાની સ્થિતિમાં હોતું નથી; જ્યારે તેમનું હૃદય સંકટની ભીતિથી સંપૂર્ણ ભરેલું હોય છે; જ્યારે તેમના આખા શરીરમાં મોટી હાનિ સહન કરવાનો—મોટી આર્થિક વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય વ્યાપી રહેલો હોય છે ત્યારે તેઓ મહત્ત્વનાં કાર્યો વિષે નિશ્ચય કરે છે; પણ આવા દબાણ નીચે જે નિશ્ચય અથવા કાર્યો થાય છે તે કદી પણ ડહાપણભરેલી રીતે થતાં નથી. સંકટના સમયમાં આપણને ડહાપણની જરૂર હોય છે; અને શાંત,સ્વસ્થ તથા શુદ્ધ મગજમાંજ ડહાપણનો નિવાસ હોય છે.

કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે જે સાધારણ રીતે શાંત મગજના હોય છે; પણ જ્યારે તેઓ નિરાશાના ભોગ થઇ પડયા હોય છે; જ્યારે તેઓ ઉદાસીથી પીડાતા હોય છે; જ્યારે તેઓ પોતાની

મનોવૃત્તિઓના ગુલામ બની ગયેલા હોય છે; જ્યારે તેમનું મન કુવિચારરૂપી વાદળોથી ઘેરાયેલું હોય છે અને જ્યારે તેમનું મન શુદ્ધ, પ્રવૃત્તિશાળી અને સ્વસ્થ હોવાને બદલે અચોક્કસ અને અનિશ્ચયી બની ગયેલું હોય છે; ત્યારે તેઓ અત્યંત મૂર્ખતાભરેલાં કાર્યો કરે છે.

એક માણુસ સંકટમાં આવી પડે અથવા તેના માથા પર આપત્તિનું વાદળ ઝઝૂમી રહેલું હોય તે વખતે તેને શાંત મગજ અને પુખ્ત વિચારની જરૂર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં—જે સમયે તમે ભય અથવા ઉદ્વેગથી ગ્રસ્ત હો તે સમયે—કોઇ પણ મહત્ત્વની બાબતનો નિર્ણય કરશો નહિ. કેમકે આ સમયે તો તમારે એકદમ એવી સ્થિતિનો પ્રતીકાર કરવો જોઇએ, તેના વિરોધી વિચાર કરી તેનો નાશ કરવો જોઇએ. તે વખતે તમારે શાંતિ અને સ્વસ્થતાના વિચાર કરવા જોઇએ; તમારી જાત પર અંકુશ મૂકવો જોઇએ. તમારા મનનું સમતોલપણું પ્રાપ્ત કરશો ત્યારેજ તમે ડહાપણુ-ભરેલું કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થશો. તમારૂં મન જ્યારે અસ્વસ્થ, ઉદ્વેગી અને ચિંતાતુર હોય ત્યારે કદી પણુ મહત્ત્વનાં કાર્યો વિષે વિચાર કરશો નહિ.

માણુસ પોતાની મનોવૃત્તિઓનો ગુલામ બની જાય; પોતાની લાગણીઓનો ભોગ બની જાય અને તે માણુસ તરીકેનું કર્તવ્ય બજાવવામાં પોતાની કલ્પનાઓમાંજ દબાઇ રહે એવો ઇશ્વરનો મનુષ્યજન્મ આપવામાં હેતુ નથી. તેને તો સત્તા ચલાવવાને, અધિકાર ચલાવવાને હમેશાં પોતાની જાતનો અને પોતાની પરિ-સ્થિતિનો સ્વામી થવાને આ જગતમાં જન્મ આપ્યો છે.

એક સુશિક્ષિત મગજ ધરાવનાર માણુસ મોટામાં મોટી નિરાશા પર માત્ર થોડી મિનિટમાં સંપૂર્ણ રીતે વિજય મેળવી શકે એમ છે; પરંતુ ઘણા લોકોનો મોટો દોષ એ છે કે, તેઓ મનનાં દ્વારોને ખુલ્લાં મૂકી તેમાં આનંદ, ઉલ્લાસ અને આશારૂપી સૂર્યપ્રકાશ આવવા દેવાને બદલે તેને બંધ રાખે છે. જો તેઓ આત્મારૂપી સૂર્યના માત્ર એકજ કિરણુને તેમાં પ્રવેશવા દે તો તે અંધકારમાં ઉછરતા નિરાશારૂપી ભૂત અને ઉદાસીરૂપી પિશાચને એકદમ બહાર હાંકી કાઢશે.

મનમાંથી તેના શત્રુઓને—આપણા સુખ, આનંદ અને સફળતાના શત્રુઓને—હાંકી કાઢતાં શીખવું એ સૌથી મહાન કામ છે. બદસુરતને બદલે ખૂબસુરત વસ્તુ પર મનને એકાગ્ર કરવું; અસત્ય વસ્તુને બદલે સત્ય વસ્તુ પર ચિત્ત ચોંટાડવું; અશાંતિને

બદલે શાંતિનું એકાગ્રચિત્તે મનન કરવું અને મરણને બદલે જીવન તથા રોગને બદલે આરોગ્ય પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું; એ એક મહાન કાર્ય છે. એ મહાન કાર્ય સિદ્ધ કરવું કંઇ હમેશાં સહેલું નથી; પરંતુ પ્રત્યેક જણ તેમ કરી શકે છે ખરો. એમ કરવામાં માત્ર વિચાર કરવાની થોડીક આવડતની જરૂર છે; યોગ્ય રીતે વિચાર કરવાનો અભ્યાસ પાડવાની જરૂર છે.

આ ભયંકર પિશાચો કે જે તમારી પાસેથી તમારૂં સુખ લૂંટી લે છે તેનો આદર કરવાની તમે ધસીને ના પાડો. તમે પોતેજ તેને સત્ય સ્વરૂપ આપ્યું છે, એવી એક વાર ખાત્રી થયા પછી જો તમે તેમની સામે તમારા મનના દરવાજા બંધ કરો અને તેમને પેસતા અટકાવો તો તેઓ તમારી પાસે આવતા અટકશે.

તમારા જીવનને પ્રકાશથી ભરેલું રાખવું; અશાંતિને દૂર કરી તેને શાંતિથી પરિપૂર્ણ રાખવું; અસત્યને દૂર રાખી તેને સત્યથી ભરી રાખવું; બદસુરતીને દૂર કરી ખૂબસુરતી અને સૌંદર્યનું ચિંતન કરવું; જીવનની કટુતા અને અનારોગ્યને દૂર કરી આનંદ અને આરોગ્યનો વિચાર કરવો; એ તિમિરને દૂર કરવાનો ઉત્તમોત્તમ માર્ગ છે. જ્યારે ઉક્ત વિચારો મનમાં ચાલતા હશે ત્યારે તેના વિરોધી વિચારોને તેમાં સ્થાન મળશે નહિ. પ્રતિકૂળ વિચારોને બદલે અનુકૂળ વિચારો કરવાનો અભ્યાસ શા માટે પાડતા નથી? અશાંતિ, અસત્ય અને કુરૂપતાના વિચારો કે જેઓ પોતાની ભયંકર મૂર્તિની છાપ તમારા પર પાડે છે તેને બદલે શાંતિ, સત્ય અને સૌંદર્યના વિચારો કરવાનો અભ્યાસ શામાટે પાડતા નથી?

આપણે જેમ બને તેમ શીઘ્ર આપણા મનમાંથી પ્રતિકૂળ રોગોત્પાદક અને મૃત્યુજનક વિચારોને દૂર કરવા જોઇએ. આપણે પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં ચોખ્ખી પાટીને લઇને નીકળવું જોઇએ. આપણે આપણાં દિવાનખાનાંમાંથી સઘળાં પ્રતિકૂળ ચિત્રોને દૂર કરી શાંતિદાયક, ઉન્નતિદર્શક તથા જીવનપ્રદાયક ચિત્રો ગોઠવવાં જોઇએ.

આખા જગતની સંસ્કૃતિ પર પોતાનો પ્રભાવ પાડવાની શક્તિ ધરાવનાર રૂઝવેલ્ટ જેવો માણસ પ્રાતઃકાળમાં "આજે તો તબિયત ઠીક લાગતી નથી, હમણાં કામ કરૂં કે ન કરૂં?" એવા વિચાર કર્યા કરે તો તેનું પરિણામ શું આવે તેનો વિચાર કરો. જેના પર કદાચ આખી પ્રજાના કલ્યાણનો આધાર હોય એવા કોઇક મહાન કાર્ય બજાવવાના સંબંધમાં આવો માણસ જો પોતાના કોઇક તરંગની—પોતાની કોઇક મનોવૃત્તિની—સલાહ લે તો તેનું પરિણામ શું આવે

તેનો વિચાર કરો !

તમને તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય કે ન હોય, પરંતુ હમેશાં દઢતાપૂર્વક જણાવો કે, મારી તબિયત સારી છે. હું સ્વસ્થ છું અને ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાને શક્તિમાન છું. જાણી જોઇને આ પ્રમાણે કહો; દઢતાપૂર્વક આ પ્રમાણે જણાવો; એટલે તે સત્યજ થશે.

જ્યારે જ્યારે તમને ઉદ્વેગ, ફિકર અને ચિંતા થાય ત્યારે ત્યારે તમે થોડી વાર સુધી વિશ્રાંતિ લઇ મનમાં કહેજો કે "આ કાંઇ બુદ્ધિમાન, વિચારવંત અને સાચા પુરુષનું જીવન કહેવાય નહિ. એ તો માત્ર જેણે કદી પણ સ્વાભાવિક જીવન-વિશાળ જીવન-ના આનંદનો આસ્વાદ લીધો ન હોય એવા અજ્ઞાન માણસનું જીવન છે."

ભાવી મનુષ્ય પોતાના મનમાં એમ બોલશે નહિ કે "પહેલાં હું થોભીશ; મારી તબિયત કેવી છે તેની તપાસ કરીશ અને ત્યાર પછીજ શાં શાં કામ કરવાં તેનો નિશ્ચય કરીશ. જો મને ઉદાસી અથવા અજીર્ણ નહિ હોય; જો મારા કલેજામાં કાંઇ પણ પીડા નહિ હોય; જો મારૂં શરીર કામ કરવાની 'ના' નહિ પાડે; તોજ હું મારા કાર્યાલયમા જઇશ અને ધારેલાં કામ કરીશ !"

હમણાં મનુષ્યના જીવનમાં જેટલી નિશ્ચિતતા છે તે કરતાં અનંતગણી અધિક નિશ્ચિતતા તે સમયે આવશે. તે સમયે મનુષ્ય પોતાની મનોવૃત્તિઓનો ભોગ થઇ પડશે નહિ; પોતાની લાગણીઓ, પોતાનો ખોરાક અને વાતાવરણનો દાસ થઇ પડશે નહિ.

હવે પછી તમે સંકટમાં આવી પડો; હતાશ થઇ જાઓ અને કદી પણ સફળતા મળશે નહિ એમ તમને લાગે; ત્યારે દઢતાપૂર્વક-આગ્રહપૂર્વક એમ જણાવવાનો પ્રયોગ અજમાવજો કે, સમસ્ત સત્ય વસ્તુઓ સારીજ હોવી જોઇએ. કારણ કે સર્વ વસ્તુઓ ઇશ્વરે પેદા કરી છે અને જે જે વસ્તુ સારી જણાતી નથી તે તે તેના કર્તાના જેવી નથી; તે તે સત્ય હોઇ શકે નહિ. આ વિચાર આગ્રહપૂર્વક જણાવજો એટલે ખરાબ વિચારો અને પ્રતિકૂળ સ્થિતિ કેવાં ઝટ જતાં રહે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો.

હવે પછી તમને ઉદાસી, નિરાશા અથવા નિરૂત્સાહ જણાય તો તરત તમારૂં સત્ય સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરજો. બને તો સારી રીતે સ્નાન કરી સારો પોશાક પહેરજો અને મન સાથે વાત કરી તેને પ્રોત્સાહન આપજો. નિરાશાના કાદવમાં ઉંડા ખુંચાઇ ગયેલા અને ઉદાસીના અત્યાચાર સહન કરતા તમારા પોતાના બાળકને અથવા તમારા પ્રિય મિત્રને તમે જેવી આતુરતાપૂર્વક બોધ આપો તેવીજ આતુરતા-

પૂર્વક તમે તમારી જાતને બોધ આપજો. તમારા મનમાં ઉત્પન્ન થતા ડરામણા અને ભયંકર વિચારોને હાંકી કાઢો. સકળ નિરાશાજનક વિચારો અને કલ્પનાઓ તથા તમારા મનમાં ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરનાર સઘળા ખરાબ તરંગોને દૂર કરો. અપ્રસન્નતા ઉપજાવનારી પ્રત્યેક વસ્તુ, સઘળી ભૂલો, ભૂતકાળમાં બનેલાં સઘળાં પ્રતિકૂળ કાર્યોને વિસરી જાઓ. તમારી શાંતિ અને તમારા સુખના દુશ્મનોની સામે શસ્ત્ર લઈને ઉભા થાઓ અને તમારૂં સઘળું બળ વાપરી તેમને હાંકી કાઢો. નિશ્ચયપૂર્વક માનો કે ગમે તે થાઓ, પણ બંદા તો સુખીજ થવાના છે અને આપણને તો આનંદજ મળવાનો છે. તમારા મનમાં કહો કે "આ અવસ્થા અસ્વાભાવિક છે. શાંતિ એજ નિત્ય સત્ય વસ્તુ છે; અશાંતિ એ અસત્ય વસ્તુ છે; અને અસત્ય વસ્તુ શાંતિની ગેર-હાજરીમાંજ ઉપજે છે." આ પ્રકારનો થોડો અભ્યાસ પાડવાથી જરૂર તમે તમારા માનસિક આકાશમાંથી વાદળોને દૂર કરી તેને નિર્મળ રાખવાને શક્તિમાન થશો.

કેટલીક વાર એમ બને છે કે, આપણે બહુજ નિરાશ અને ઉદાસ થઇ ગયા પછી કોઇ એવી ઘટના બને છે, કે જેથી તત્કાળ આપણી સઘળી મનોવૃત્તિ ફેરવાઇ જાય છે. કદાચ બાલ્યાવસ્થાનો કોઇ જૂનો મિત્ર આવી પહોંચે છે અથવા કોઇ હસમુખો માણસ આવી પહોંચે છે; અને તેથી આપણા મનમાંથી સઘળી ઉદાસી ચાલી જાય છે. કદાચ સ્થાનાંતર કરવાથી, આનંદનું કાંઇ સાધન મળ-વાથી અથવા એકાએક સફળતા મળવાથી પણ આવું પરિણામ આવે છે. ગમે તેમ હો, પરંતુ આપણે જે દુઃખથી પીડાતા હોઇએ તેનાથી ઉલટા વિચાર કરવાથી આપણી ઉદાસી હમેશાં નષ્ટ થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણી નિરાશાના વિરોધી વિચાર તેનો નાશ કરે છે. શાંતિના વિચાર કરવાથી અશાંતિ પલાયન કરી જાય છે; નષ્ટ થાય છે અથવા નિષ્ક્રિય બને છે.

જ્યારે તમને ઉદાસી આવતી જણાય ત્યારે પ્રબળતાપૂર્વક તેના વિરોધી વિચાર કરજો; અને આનંદ, શ્રદ્ધા, કૃતજ્ઞતા તથા પ્રત્યેક જણ પ્રતિ શુભેચ્છાના આદર્શો ધારણ કરજો. આમ કરશો એટલે તમારી પાછળ પડેલા અને તમારા જીવનને દુઃખી બનાવનારા દુશ્મનો કેટલા જલદી જતા રહે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો. બારી ઉઘાડતાં-જ પ્રકાશ અંદર ધસી આવે છે અને તિમિર નાશ પામે છે; તેવીજ રીતે આ દુશ્મનોનો નાશ થાય છે. આપણને આપણે હાથે તિમિરને હાંકી કાઢવાની કાંઇ પણ જરૂર રહેશે નહિ. આપણે પ્રકાશને દાખલ

કરીશું એટલે તે આપોઆપ નાસી જશે. જ્યારે તમે હતાશ થઇ ગયા હો અને ઉદાસીના પંજામાં સપડાયા હો; ત્યારે તમે જે કામ કરતા હો તે બંધ કરજો અને તેના વિરોધી વિચારોથી તેને નિષ્ક્રિય બનાવી–તેને મારી નાખી તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢજો. તમે સંપૂર્ણ રીતે જાણો છો કે, જ્યારે તમે દુઃખથી પીડાતા હો છો ત્યારે આનંદ અને સૌંદર્યના વિચાર ધારણ કરી રાખવા ગમે તેટલા કઠિન હોય તોપણ જો તેમને ધારણ કરવામાં આવે છે તો તમે શીઘ્ર દુઃખમુક્ત થાઓ છો. જો તમારામાં આનંદી અને આશાવંત વિચાર કરવાનો સદ્ગુણ ન હોય તો તેને ધારણ કરો એટલે તે શીઘ્ર તમારો બની જશે.

હવે પછી જ્યારે તમે ઉદાસ, હતાશ, ઉદ્વેગી અને નિરુત્સાહી બનો ત્યારે જો તમે કારણ શોધવા જશો તો તમને જણાશે કે, અત્યંત કામ કરવાથી, અત્યંત ભોજન કરવાથી અથવા કોઇ પ્રકારે પાચનક્રિયાના કાયદાનો ભંગ કરવાથી અથવા કોઇ પ્રકારની અનિયમિતતાથી શક્તિનો હ્રાસ થવાને લીધેજ ઘણે ભાગે તમારી આવી સ્થિતિ થાય છે.

આવા સમયે તમારે યથાસંભવ સૌથી વિશેષ આનંદ ઉપજાવે એવા સમાજમાં દાખલ થવાનો અથવા તમને હસાવે અને આનંદ આપે એવી કોઇ નિર્દોષ રમતગમત ઢુંઢવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કેટલાક માણસો બાળકોની સાથે નાચકૂદ કરીને પોતાના ઘરમાંજ આ પ્રકારની ગમ્મત મેળવે છે; અને કેટલાક લોકો વ્યાયામશાળામાં કે બીજે સુખદાયક ઠેકાણે જઇ ખુશકારક વાર્તાલાપ કરીને અથવા આનંદદાયક અને પ્રોત્સાહક ગ્રંથ વાંચવામાં નિમગ્ન થઇને આ પ્રકારની મોજ મેળવે છે.

જો તમને ઉદાસી જણાય તો ઘણી વાર સુધી ઘસઘસાટ ઉંઘો.

મારો એક વ્યાપારી મિત્ર છે તે જ્યારે થાકી કંટાળીને ઘેર પહોંચે છે ત્યારે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરે છે અને સાયંકાળનો પોશાક પહેરે છે. આથી તેને અદ્ભુત લાભ થાય છે. આ પ્રકારથી તે જાણે એક નવોજ માણસ બની રહે છે.

કોઈ કોઇ વખત આપણો કંટાળો, આપણાં દુઃખો, આપણાં સંકટો, આપણા ઉદ્વેગ અને આપણી ચિંતાઓ આપણે દિવસે પહેરી રાખેલાં કપડાંને વળગી રહેલાં જણાય છે; અને તેમાં ફેરફાર કરવાથી મનનો પ્રવાહ પણ બદલાતો લાગે છે.

ગામડાંમાં પ્રવાસ કરવાથી પણ આપણાં દુઃખો ચમત્કારિક રીતે જતાં રહે છે. આખો દિવસ ગુંચવણભરેલું અને કંટાળાભરેલું કામ

કરીને થાકી ગયા પછી ખુલ્લી હવામાં એક કલાક ફરવાથી ઘણી વાર મનુષ્યની સમગ્ર મનોવૃત્તિ સંપૂર્ણ ફેરવાઇ જાય છે.

તમારી મનોવૃત્તિને ફેરવવાની જે રીત તમને સૌથી વિશેષ પસંદ પડે તે ગ્રહણ કરો, એટલે પરિશ્રમનું વિષ કેવું સંપૂર્ણ નાશ પામે છે અને તમારી નિરાશાનું આખું વાતાવરણ કેવું ફેરવાઇ જાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો અને તમને શીઘ્ર સમજાશે કે, તમે એક નવાજ માણસ બની ગયા છો!

તમારી આસપાસ ગમે તેટલું નિરાશાજનક વાતાવરણ ફેલાયું હોય તોપણ તેની કાંઇ પણ દરકાર નહિ કરતાં તમારી સ્થિતિને જીતી લેતાં અને નિરાશાની અસરથી પર થતાં શીખો; તિમિર તરફથી મોં ફેરવી લો અને પ્રકાશની સામે જુઓ એટલે અંધકાર તમારી પાછળ રહી જશે.

ઉદાસી, ઉદ્વેગ અને નિરાશાના વિચાર કરીને મનુષ્ય હમેશાં ઉદાસ ને ઉદાસજ રહે છે. આ રોગમાંથી તે કયારે મુક્ત થશે? વધારે ઉદાસ અને વધારે નિરાશ થવાથી તમે કદી પણ તમારી ઉદાસી દૂર કરી શકશો નહિ.

ઉંડી ઉદાસી અને મહાનિરાશાથી પીડાતા તમારા પ્રિયમાં પ્રિય મિત્રને સહાય કરવાને જાણે તમે પ્રયત્ન કરતા હો તેમ તમે તમારા મન સાથે અત્યંત લાગણીપૂર્વક વાર્તાલાપ કરો; તમારી પોતાની ઉચ્ચ મનોવૃત્તિને અરજ કરો અને તમારી મૂર્ખાઇથી શરમાતાં શીખો. એક માણુસ આવી દુર્બળતાને તાબે થાય એ કેવું મૂર્ખાઇભરેલું કામ છે તે તમારી જાતને દર્શાવી આપો. મનમાં કહો કે "નેપોલિયન અથવા ગ્રાંટ જો પોતાની મનોવૃત્તિઓના ગુલામ હોત તો તેમનું શું થયું હોત? હમણાં મારી જેવી સ્થિતિ છે તેવી સ્થિતિમાં લિંકને શું કર્યું હોત? શું તેણે એક બાળકનો ભાગ ભજવ્યો હોત અને જાણે પોતાનો છેલ્લો ડૉલર ગુમાવી દીધો હોય તેમ તે કામ છોડી દઇને નિરાશ થઇ ચાલ્યો ગયો હોત? જો હું આવો દુર્બળ માણુસ હોઉં; જો હું આવો વિસાત વિનાનો માણુસ હોઉં; તો એ વાતની પ્રતીતિ જલદી થાય તેમ ઘણું સારૂં."

જ્યારે તમે વિશાળ દૃષ્ટિથી જોશો તો તમને જણાશે કે આનંદ અને ઉલ્લાસ આપે એવી વસ્તુઓથી તથા ઉત્તમ તકોથી ભરેલા આ સુંદર જગતમાં, પોતાનું જીવન એક અમૂલ્ય સૌભાગ્ય હોવાને બદલે, મૂર્તિમંત નિરાશાજ હોય તેમ માની ઉદાસ અને નિરાશ ચહેરો રાખીને ફરવું એ કેવું મૂર્ખાઇભરેલું અને ગુન્હાભરેલું કાર્ય છે!

તમારા મનમાં કહો કે "હું એક મનુષ્ય છું, અને એક મનુષ્યનુંજ કામ કરનાર છું. હું સંયોગોની સામે થવાને તૈયાર છું."

હું એક એવી સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જેના પર નિરાશા અને ઉદાસીનો વારંવાર હુમલો થતો હતો; પરંતુ આ બાઇએ જ્યારે જ્યારે પોતાના પર તે હુમલો થતો લાગે ત્યારે ત્યારે ઉત્સાહજનક અને આનંદજનક ગીતો ગાવાની તથા ઉલ્લાસજનક અને પ્રોત્સાહક રાગો વગાડવાની ટેવ પાડીને એ દુર્ગુણો જીતી લીધા હતા!

પ્રતિકૂળ લાગણીને દૂર કરવાની શક્તિ મન ઉપર અદ્ભુત અસર કરે છે. ખરાબ મનોવૃત્તિઓને દૂર કરવાનો ઉપાય એ છે કે, તેમના સ્થાનમાં સારી મનોવૃત્તિઓને મૂકવી અને તેમને બહાર હડસેલી કાઢવી.

મનોવૃત્તિ બદલવાનું કાર્ય મુશ્કેલ હશે પણ તે અશક્ય નથી.

જો તમે તમારી મનોવૃત્તિઓના ભોગ બની ગયા હો તો એકદમ કર્મક્ષેત્રમાં તૂટી પડો અને તમારી આસપાસ જે હિલચાલ ચાલતી હોય તેમાં સક્રિય ભાગ લો. લોકોની સાથે ભળો; આનંદ અને પ્રસન્નતા ધારણ કરો અને બીજા લોકોના કામકાજમાં રસ લો. તમારી જાતને વિસરી જાઓ. કુટુંબનાં માણસોના કામકાજમાં અથવા તમારી આસપાસનાં ઇતર માણસોના કામકાજમાં અને આનંદમાં આતુરતાપૂર્વક ભાગ લઇને તમારી જાતને ભૂલી જાઓ.

આત્મનિંદા એ ઉદાસીથી પીડાતા માણસોનું લક્ષણ છે. આપણામાંના ઘણા માણસો આશાવંત વિચાર કરીને પોતાની જાતને પૂરતી રીતે ઉત્તેજિત કરતા નથી.

પ્રભુના બાળકને કોઇ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત ન થઇ શકે એમ નથી; એવો વિચાર તમારા મનમાં ધારણ કરો. વળી એવો વિચાર ધારણ કરો કે "જો હું તેની પ્રતિમા હોઉં તો તેના જેવુંજ મારૂં સ્વરૂપ હોવું જોઇએ. મારે શાંતિમય અને ઉન્નતિમય જીવન ગાળવું એજ મારા જન્મનો હેતુ છે. સર્વોત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી એ મારો જન્મ-સિદ્ધ હક્ક છે. સદા આનંદ અને હર્ષમાં રહેવું એ મારૂં કર્તવ્ય છે."

તમારી શાંતિ અને તમારા સુખના સમસ્ત શત્રુઓને તમે જીતી શકો છો; સર્વ સદ્વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવી એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે; એવી શ્રદ્ધાને કોઈ પણ માણસ અથવા કોઇ પણ વસ્તુથી ડગવા દેશો નહિ.

ઉદાસી, એ ઘણી વાર હદ ઉપરાંત કામ કરવાથી અથવા ઘણી વાર સુધી મન ઉશ્કેરાયેલું રહેવાથી અથવા મગજનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓનો પોષણ, વિશ્રાંતિ અને આનંદ મેળવવાનો પોકાર છે. પુષ્કળ માણસો તેમની અનિયમિતતા તથા વિષયાસક્તિથી

અને શાંતિદાયક નિદ્રાના અભાવથી તંદુરસ્તીની પાયમાલી થવાને લીધે નિરાશા અને ઉદાસીથી પીડાય છે.

જ્યારે તમને ઉદાસી અને નિરાશા લાગતી હોય ત્યારે જેમ બને તેમ પૂર્ણ રીતે તમારી પરિસ્થિતિ બદલી નાખો. ગમે તે કરજો, પરંતુ તમારાં દુઃખોનું ચિંતન કરશો નહિ અથવા તમારા મનમાં ઉદ્વેગ ઉપજાવે એવી વસ્તુઓનો વિચાર કરશો નહિ. સૌથી વિશેષ આનંદ અને સૌથી અધિક સુખ ઉપજાવે એવીજ વસ્તુઓ વિષે વિચાર કરો; બીજાઓના સંબંધમાં ઉદારમાં ઉદાર અને સૌથી વિશેષ સ્નેહયુક્ત વિચાર કરો; સૌથી વિશેષ માયાભરી અને સૌથી વિશેષ હર્ષજનક વાણી બોલો અને તમારી આસપાસના પ્રત્યેક માણસને આનંદ અને હર્ષ આપવાનો પ્રબળ પ્રયત્ન કરો. આમ કરશો તો શીઘ્ર તમને અદ્ભુત ઉન્નતિ થયેલી જણાશે; તમારા મનને તિમિરમય બનાવનારી છાયાઓ પલાયન કરી જશે અને આનંદરૂપી સૂર્ય તમારા સમગ્ર જીવનને પ્રકાશિત કરી મૂકશે.

અણગમતા પ્રસંગો અને કટુ સ્મરણોની સૂચના કરનાર તથા તમારા પર ખરાબ અસર કરનાર વિચારોને તમારા મનમાં કદી પણ ઉપજવા દેશો નહિ.

પ્રત્યેક માણસે પોતાના મગજમાંથી ઉદ્વેગ અને અપ્રસન્નતા ઉત્પન્ન કરનારી સર્વ વસ્તુઓને હાંકી કાઢવાનો હમેશાં નિયમ રાખવો જોઈએ. જે વસ્તુએ આપણને પાછળ રાખ્યા હોય; જે વસ્તુએ આપણને દુઃખી કર્યા હોય; જે વસ્તુ પ્રતિકૂળ નીવડી હોય; તે સર્વ વસ્તુઓને આપણે ભૂલી જવી જોઇએ અને સંતાપકારક સ્થિતિનાં ભયંકર ચિત્રોને પુનઃ કદી પણ મનમાં પેસવા દેવાં જોઈએ નહિ. પ્રતિકૂળ–નુકસાનકારક–અનુભવના સંબંધમાં આપણું માત્ર એકજ કર્તવ્ય છે, અને તે એ કે તેને દાટી દેવો–તેને ભૂલી જવો.

ઉદ્વેગકારક અનુભવો અને ભૂલો વિષે વિચાર કરવાથી માત્ર એટલુંજ પરિણામ આવે છે કે, તેઓ વધારે મોટાં, વધારે કાળાં અને વધારે ભયંકર બને છે. માટે તેમને ભૂલી જાઓ અને જેવી રીતે તમે તમારા ઘરમાંથી ચોરને હાંકી કાઢો છો તેવી રીતે તેમને તમારા મગજમાંથી બહાર હડસેલી કાઢો. તેમને કહો કે “ મારા પર તમારી કાંઈ પણ સત્તા ચાલશે નહિ; તમે મારી શાંતિનો ભંગ કરી શકશો નહિ; તમે મારા જીવનનો સત્યાંશ નથી; દેવસ્વરૂપજ મારૂં સત્ય સ્વરૂપ છે. તમે મારા સત્ય સ્વરૂપને સ્પર્શ કરી શકશો નહિ.” માત્ર સદ્વસ્તુઓજ વૈજ્ઞાનિક સત્યો છે–સંપૂર્ણ સત્યો છે અને

બીજી સઘળી વસ્તુઓ ગમે તેટલી સત્ય જણાય તોપણ તે મિથ્યા છે. વિશ્વમાં માત્ર એકજ અનંત શક્તિ છે. પૂર્ણ પરમાત્મા કાંઇ અપૂર્ણતા અને નિરાશા ઉત્પન્ન કરે નહિ. બીજી બધી વસ્તુઓ ગમે તેટલી સત્ય જણાય તોપણ તે સત્ય નથી પરંતુ માત્ર શાંતિની ગેરહાજરી છે.

આપણુ સર્વને એવીજ વસ્તુઓ દ્વારા દુઃખ સહેવાનો અનુભવ મળ્યો છે કે જે વસ્તુઓ અંતે માત્ર કલ્પનાના 'બાઉ' સિવાય બીજું કશું જણાઇ નથી. તીવ્ર લાગણી ધરાવનાર અને કલ્પનાના ઘોડા દોડાવનાર માણુસ પોતાના મનમાં સર્વ પ્રકારનાં ભયંકર ચિત્રો અને રાક્ષસી મૂર્તિઓ ઉપજાવી શકે છે અને પછી જાણે તે સત્ય વસ્તુઓ હોય તેની પેઠે તેમને દુઃખ દે છે.

ઘણા લોકો એકાદ હાસ્યરસપ્રધાન, ઉત્તેજક અને પ્રોત્સાહક ગ્રંથ વાંચીને પોતાની ઉદાસીને હાંકી કાઢે છે. મારા પરિચયના કેટલાક માણુસો સ્તોત્રો, કહેવતો તથા કૃષ્ણુ કે ખ્રિસ્તનાં વચનામૃતો વાંચીને ઘણો લાભ મેળવે છે. આ દિવ્ય સ્ફૂરણુથી ભરપૂર વચનોમાં આપણા અંતરને ઉન્નત અને શાંત કરવાની અદ્દભુત શક્તિ હોય છે.

એક વૈદ્ય કે જે જ્ઞાનતંતુના રોગોનો સ્પેશિયાલિસ્ટ છે તે ઉદાસીના રોગોનો એક નવો ઇલાજ શોધી કાઢવાનો દાવો કરે છે. તે પોતાના દરદીઓને એવી સલાહ આપે છે કે "સર્વ સંયોગોમાં હસવાનો પ્રયત્ન કરો. તમને રૂચે વા ન રૂચે તોપણુ તમારી જાતને હસવાની ફરજ પાડો. હસો અને હમેશાં હસતા રહો; હસવાનું બંધ કરો નહિ. હસતા હો તેમ તમારું મુખ હલાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી મનોવૃત્તિ ગમે તેવી હશે તોપણુ આથી તમને આનંદની લાગણી ઉપજશે." તે પોતાના દરદીઓને પોતાની ઑફીસમાં બેસાડીને હસાવે છે-જો કે પહેલવહેલાં તો તેઓ યંત્રવતજ હસે છે- અને તેમને હસતા હોય તેમ હમેશાં મુખ હલાવવાની સલાહ આપે છે.

જે દ્વારા જીવનનો ઉપભોગ લેવાને આપણે શક્તિમાન થઇ શકીએ એવી પ્રત્યેક શક્તિ ઇશ્વરે આપણુને આપી છે. આ શક્તિદ્વારા આપણે માત્ર તેનો થોડોજ ઉપભોગ લઇ શકતા નથી, પણુ તેનો સાંગોપાંપ ઉપભોગ લઇ શકીએ છીએ.

અસુખ એ રોગના જેટલુંજ આપણી પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ છે. આપણે સર્વત્ર ચિંતાતુર, બળીએલ, દુઃખી, ઉદાસ અને અસંતોષી ચહેરા જોઇએ છીએ; પરંતુ આવા ચહેરાઓથી આ સુંદર, આનંદમય જગતને ભ્રષ્ટ કરવાનો ઇશ્વરનો હેતુ કદી પણુ ન હતો. આ ઘટના સમગ્ર પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ છે. આ સર્વના સંબંધમાં દયાજનક વાત તો

એ છે કે, આપણું સુખ લૂંટી લેનારા અને આખી જીંદગી આપણો કેડો નહિ છોડનારા આ શત્રુઓ જરાપણ સાચું અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી; તેઓ તો માત્ર શાંતિની ગેરહાજરીરૂપજ છે.

હમણાં તમારી સામે જે નાનાં નાનાં સંકટો જણાતાં હોય તે પરથી તમારા ભાવીની કિંમત આંકશો નહિ. જે કાળાં વાદળાં આજે તમારા સૂર્યને ઢાંકી નાખે છે તે કાલે વીખરાઇ જશે. જીવનને વિશાળ દૃષ્ટિથી જોતાં અને વસ્તુઓની ખરી કિંમત આંકતાં શીખો.

મહત્ત્વનાં કાર્યો કરનાર તરુણ પુરુષ પોતાના જીવનમાં ઘણી વાર ભયંકર નિરાશા પામે છે અને તેને આગળ ધસવાને બદલે પાછળ હઠવાનું સહેલું લાગે છે; પરંતુ પાછળ હઠવાથી કદી પણ વિજય પ્રાપ્ત થતો નથી; અને એટલા માટે આપણે આપણી પાછળ કોઇ પણ પૂલને બાળી મૂક્યા વિના રહેવું નહિ કે જેથી આપણે દુર્બળ, અનિશ્ચયી અને નિરાશ થવાને ન લલચાઇએ. જ્યારે ચોતરફ તિમિર છવાઇ રહ્યું હોય અને જે સમયે બહારથી અનુલ્લં-ઘનીય જણાતાં વિઘ્નો આપણી સામે આવી ઉભાં હોય તે સમયે આગળ ધસવાને અને આપણી કૂચ ચાલુ રાખવાને આપણામાં પૂરતી હિંમત, પૂરતી ચપળતા અને પૂરતી શક્તિ હોવી જોઇએ.

ઘણા લોકો પોતાની જાતના કટ્ટામાં કટ્ટા શત્રુ હોય છે. આપણા દુષ્ટ અને હાનિકારક વિચારો તથા આપણી ખરાબ મનોવૃત્તિઓથી આપણે હમેશાં આપણા જીવનરૂપી ખેલને બગાડી નાખીએ છીએ. પ્રત્યેક વસ્તુ આપણી હિંમત, આપણી આત્મશ્રદ્ધા અને આપણા ઉલ્લાસમય, આશામય દેખાવ ઉપર આધાર રાખે છે; અને તે છતાં પણ જ્યારે જ્યારે સંયોગો આપણી વિરુદ્ધ જાય છે; જ્યારે જ્યારે આપણને નિરાશા અથવા નિષ્ફળતાનો અનુભવ થાય છે; જ્યારે જ્યારે આપણને કાંઇ હાનિ થાય છે અથવા આપણાપર કાંઇ વિપત્તિ આવી પડે છે; ત્યારે ત્યારે આપણે ચિનાઇ વાસણોની દુકાનમાં જાણે ગોધો છોડી મૂક્યો હોય તેમ આશંકા, ભય અને ઉદાસીના વિચારને આપણા મનમાં છોડી મૂકીએ છીએ! આવા વિચાર આપણું મન ભાગી નાખે છે; કદાચ વર્ષો થયાં બાંધેલી ઇમારતનો નાશ કરે છે અને આપણે સઘળું કામ ફરીથી શરૂ કરવું પડે છે.

આપણામાંના ઘણા જણ કૂવામાંના દેડકાની પેઠે કામ કરે છે. આપણે માત્ર પાછા પડવાને માટેજ ઉપર ચઢીએ છીએ અને તેથી આપણે જે જે પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સઘળું ગુમાવી દઇએ છીએ.

હાનિ અને નાશના વિચારો આપણા મોટા શત્રુઓ છે; એ

વાત આપણે ક્યારે જાણીશું? જે ઇમારત બાંધતાં વર્ષોનાં વર્ષ વહી ગયાં હોય તેને માત્ર થોડીજ મિનિટમાં બાળીને ભસ્મીભૂત કરી શકાય છે. એક ચિત્રકાર જે ચિત્ર વર્ષો થયાં તૈયાર કરતો હોય તેને એની પીંછીનો માત્ર એકજ ઘસરકો સર્વથા બગાડી નાખશે. આપણે ઘણાં વર્ષો થયાં જે જીવનરૂપી મહાન ચિત્રને તૈયાર કરીએ છીએ તેને આપણું મન ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, નિરાશા, ઉદાસી, ઉદ્વેગ અને હ્રાસના વિચાર કરીને સર્વથા બગાડી નાખી શકે છે.

હવે પછી તમે નિરાશ થાઓ અથવા તમને એમ લાગે કે "મને નિષ્ફળતા મળી છે, મારૂં કામ સારૂં થતું નથી," તો તમે આ પ્રયોગ અજમાવજો કે, તેના તરફ પીઠ ફેરવી દેજો; એ દિશામાં હું કદી પણ આગળ વધીશ નહિ એવો નિશ્ચય કરજો, થોભી જજો અને બીજો માર્ગ પકડી તે માર્ગે પ્રયાણ કરજો; જ્યારે જ્યારે તમે પોતાને એક નિષ્ફળ માણસ ધારો છો ત્યારે ત્યારે તે વિચાર તમને નિષ્ફળતા તરફ ધકેલે છે. કારણકે તમારો વિચાર એ તમારા જીવનનો આદર્શ છે. તમે તમારા વિચારથી દૂર થઇ શકતા નથી, તમારા આદર્શો–તમારાં ધોરણો–થી તમે દૂર થઇ શકતા નથી; અને જો તમે વિચાર દ્વારા સ્વીકારો કે તમે એક નિષ્ફળ માણસ છો; બીજા લોકો જેમ મહત્ત્વનાં કાર્યો કરે છે તેમ તમે કોઇપણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકો એમ નથી; ભાગ્ય તમારી વિરુદ્ધ છે અને બીજા લોકોને જે સંધિ મળે છે તે તમને મળતી નથી; તો તો તમારી એ માન્યતા પ્રમાણેજ તમને ફળપ્રાપ્તિ થશે.

પરંતુ જ્યારે તમે ફરશો ત્યારે તમારી દૃષ્ટિ પણ ફરશે અને તમારૂં જીવન પણ ફરશે.

નિષ્ફળતા મળે ત્યારે આનંદી સ્વભાવ રાખવા જેટલી જે માણસમાં શક્તિ હોતી નથી તે માણસ જગતને બિલકુલ ઉપયોગી થતો નથી.

જગતમાં એવા હજારો માણસો છે, કે જેમણે પોતાની પ્રત્યેક કિંમતી વસ્તુને અને આખી જીંદગીની મહેનતનાં કિંમતી ફળોને ગુમાવી નાખ્યાં હોય છે છતાં પણ તેઓ બળવાન હૃદય, અસીમ ઉત્સાહ અને પાછળ નહિ હઠતાં આગળ ધસ્યા જવાનો દૃઢ નિશ્ચય ધરાવતા હોય છે અને તેથી તેઓ હાથી થવા પહેલાં ખરી નિષ્ફળતાથી જેટલા દૂર હતા તેટલાજ દૂર તેઓ હમણાં પણ હોય છે; અને તેમની પાસે આવી ઉત્તમ અમૂલ્ય મિલ્કત હોવાને લીધે તેઓ કદી પણ રંક થવાના નહિ.

प्रकरण ७ मुं–विचार सुधारो एटले तमे पण सुधरशो.

" प्रत्येक 'કળા' એ મનુષ્યની કોઈક કેળવાયેલી શકિતનુંજ પરિણામછે."

" ઘણાકોની નિષ્ફળતાનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાની નિર્બળ શકિતઓને સુધારી બળવાન કરતાં શીખતા નથી."

કેટલાંક વર્ષ પહેલાં ન્યૂયૉર્ક નગરના ઉપલા ભાગમાં આવેલા સેંટ્રલ પાર્ક અને બીજાં સ્થાનોને લોકો બેડોળ બનાવી મૂકતા હતા. આ લોકો પ્રથમ તો ખાલી જગ્યા જોઇને તેના ઉપર ધામો નાખતા અને પછી તે પર અનિયમિતપણે બેડોળ ઝુંપડાં બાંધતા. તેઓ જમીનના ખરા માલિકને બહુ હેરાન કરતા અને જેઓ પરદેશ વસતા હોય તેમને તો તેઓ રામરામજ જપાવતા! કારણ કે લાંબી મુદત જમીન કબજામાં રાખ્યા પછી તેઓ તેની માલેકી માટે લડતા.

ઘણા લોકોના મનમાં તિરસ્કાર, મતાંધતા, વહેમ, કાયરતા, ઈર્ષ્યા અને બીજા ખરાબ વિચારો આજ પ્રકારે ધામો નાખીને તેમને હેરાન કરે છે. પ્રથમ તો એ વિચારો નિર્દોષ જેવા જણાય છે; પરંતુ પછી ધીમે ધીમે તેઓ તેમના મનમાં એવી તો જડ ઘાલી બેસે છે કે પછી દૂર કરવાનું અતિ કઠિન થઇ પડે છે.

આ જગતમાં શીખવાના ઉમદામાં ઉમદા પાઠો પૈકી એક પાઠ આપણે એ શીખવાનો છે કે, આપણે આપણાજ વિચારોવડે આપણા શરીરની રચના કરીએ છીએ; અને આપણા નિરંતરના વિચારો તથા આપણા વડીલોના વિચારો પ્રમાણેજ આપણું શરીર સ્વચ્છ અથવા અસ્વચ્છ, રોગિષ્ટ અથવા નીરોગી બને છે. કેટલાક માણસોએ આ અતિ મહત્ત્વનો પાઠ શીખી આગ્રહપૂર્વક ખરી વિચારપ્રણાલિ ગ્રહણ કરીને પોતાના ચહેરામાં અને જીવનમાં એવું પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે કે કોઇ ભાગ્યેજ તેમને ઓળખી શકે. તેમણે પોતાના શંકાશીલ તથા ભય અને ચિંતાથી કદ્રૂપા બનેલા અને ઉદ્વેગ તથા પાપાચારથી ભ્રષ્ટ બનેલા ચહેરાને પલટાવીને તેને આશા, ઉલ્લાસ અને આનંદનો પ્રકાશ પ્રસરાવનાર બનાવી દીધો છે.

સંત પૉલના "તમારા મનને તાજું બનાવીને તમે તાજા બની જાઓ" એ શબ્દો તેને વિજ્ઞાનનો જ્ઞાતા સિદ્ધ કરે છે. વાસ્તવમાં તે આપણને આપણા વિચારો બદલી, તેમને ઉદાત્ત, શુદ્ધ અને તાજા બનાવી હૃષ્ટપુષ્ટ બનવાનો બોધ આપે છે.

વિચારોનો વિકાસ આપણા શારીરિક નાશને પણ અટકાવે છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણા મનનો વિકાસ કરતા રહીએ છીએ–એટલે કે આપણે નવીન અને પ્રગતિકારક બાબતોનો વિચાર કરતા રહીએ છીએ–ત્યાં સુધી હ્રાસ કરનારી, નાશ કરનારી, વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારી અને અવનત કરનારી ક્રિયાઓ આપણા શરીરપર અસર કરતી નથી.

આપણા શરીરમાં નવીકરણ–વિકાસ કરનારી–ક્રિયા સતત ચાલુ હોય છે અને તે ક્રિયામાં વિઘ્ન માત્ર ત્યારેજ થાય છે, કે જ્યારે આપણે પ્રતિકૂળ વિચાર અને અશાંત મનોવૃત્તિ ધારણ કરીએ છીએ.

ઘણી વાર એમ બને છે કે, આપણા મનનું એકાએક નવાકરણ થઈ જાય છે. તેમાંથી નિરાશાનાં વાદળો એકદમ વીખરાઈ જઈને આનંદ અને સુખનો પ્રકાશ તેમાં દાખલ થાય છે અને નિદાન તેટલા વખતને માટે જીવન વિષેના આપણા સઘળા વિચારો ફેર-વાઈ જાય છે. આવા આકસ્મિક અનુભવો આપણામાંના ઘણાકોને મળ્યા છે. આપણે જ્યારે નિરાશ બની ગયા હોઈએ અને આપણને સર્વત્ર અંધકાર દીસતો હોય, એવામાં જો એકાએક આપણને કાંઈ મોટો લાભ થયાની ખબર મળે અથવા દીર્ઘકાળ થયાં આપણને નહિ મળેલો એવો એકાદ આનંદી ખુશમિજાજી મિત્ર મળે કિંવા આપણે લાંબા પ્રવાસે નીકળીએ તો આ નવીન ઔષધિથી આપણાં સર્વ માનસિક દુઃખો નિવૃત્ત થઈ જાય છે. કેટલીક વાર એમ બને છે કે, એકાદ કલાક ગામ બહારની કોઈએક શાંત અને હવાદાર ખુલ્લી જગ્યામાં બેસવાથી અથવા તો ઠંડા પહોરે રેલગાડીમાં કે ટાંગામાં એકાદ કલાક ખુલ્લા પવનની સામી બાજુએ બેસવાથી ગમે તેવી ચિંતા કે ઉદ્વેગનું સમાધાન કે બીજો માર્ગ મળી શાંતિ થઈ જાય છે. કેટલીક વાર આપણે પ્રવાસ કરતા હોઈએ ત્યારે આગળ વાંચવામાં આવેલો અને દીર્ઘ કાળથી આપણે જોવા ઇચ્છતા હોઈએ એવો કોઈક મોહક દેખાવ અથવા કળાનું કોઈ સુંદર કામ આપણા જોવામાં આવે છે; અને તેની સુંદરતા, ભવ્યતા અને ઉત્તમતા જોઈને આપણને તે પ્રત્યે જે પ્રેમ ઉત્પન્ન થાય છે તથા તેમાં જે અત્યંત રસ મળે છે તેથી કરીને આપણા સુખનો નાશ કરનાર ઉદ્વેગ અને ભયના વિચારો અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે, આપણું મગજ એકાએક મોટો ફેરફાર સહન કરતું નથી. આપણા બાપદાદાની શક્તિના પ્રમાણમાંજ આપણે કામ કરીએ છીએ અને આપણે જે જે કરી શકીએ છીએ તે સર્વ તે શક્તિપર જરા ઓપ ચઢાવવા પૂરતુંજ હોય છે.

પરંતુ ઘણા માણસોએ પોતાના મગજના અમુક ભાગોમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર કરી નાખ્યો છે અને તેમની જે શક્તિઓ જન્મથી-જ દુર્બળ હતી અથવા ઉપયોગમાં નહિ લેવાથી સુસ્ત પડી ગઈ હતી તેમને એમણે મજબૂત અને દૃઢ બનાવી છે. ઘણા માણસો પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં છેક જડ બુદ્ધિના હોવા છતાં પાછળથી તેમણે પોતાની માનસિક શક્તિને એવી તો કેળવી તથા ખીલવી છે કે તેમણે પોતાના સમગ્ર જીવનને મહાપ્રભાવશાળી બનાવી દીધું છે.

પાછળથી મહાન સફળતા મેળવનારા એવા ઘણા માણસોમાં પ્રથમ તો જરા પણ હિંમત ન હતી અને તેથી તેમની ભાવી કારકિર્દી પાયમાલ થવાનો ભય ઉભો થયો હતો; પરંતુ શિક્ષકો અને માબાપ તરફથી તેમને સારૂં શિક્ષણ મળ્યું તેથી તેમણે આ ગુણને કેળવી તેને મજબૂત બનાવ્યો હતો.

આત્મશ્રદ્ધા કેળવવાથી, તરુણ મગજમાં વારંવાર હિંમતના વિચાર દાખલ કરવાથી, બહાદૂરી ભરેલાં અને પરાક્રમી કામોનું શ્રવણ તથા મનન કરવાથી, મહાન વીર પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો અને તેમનાં કામોનું વૃત્તાંત વાંચવાથી તથા "ભય એ અસત્ય વસ્તુ છે અને હિંમત એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ગુણ તથા જન્મસિદ્ધ હક્ક હોઇને તેની ગેરહાજરીનું નામજ ભય છે" એવો વિચાર કરવાથી અને હિંમતભરેલાં કાર્યો કરવાનો વારંવાર પ્રયત્ન કરવાથી મનુષ્યને હિંમત પ્રાપ્ત થાય છે. દુનિયાના ઘણા દેશો અગાઉ જ્યારે જંગલી દશામાં હતા ત્યારે ત્યાંના માણસોનાં મગજ બહુ જડ હતાં. કારણકે આત્મસંરક્ષણ અને અન્નપ્રાપ્તિને માટેજ તેની જરૂર પડતી હતી. આથી માત્ર તેના સ્થૂલ ભાગનોજ વિકાસ થયો હતો; પરંતુ વખત જતાં ધીમે ધીમે ઉચ્ચતર કામો માટે મગજના સૂક્ષ્મ ભાગોની પણ જરૂર પડવા લાગી અને તેનો અધિકાધિક વિકાસ થવા લાગ્યો; અને આજપર્યંત તેનો વિકાસક્રમ ચાલુ છે.

પ્રત્યેક નવીન આવશ્યકતા મગજની પાસે નવીન શક્તિની માગણી કરે છે; અને જેવી રીતે પશુ અને મનુષ્યના શરીરની રચના હવા અને નિર્વાહનાં સાધનોનાં ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપોને અનુરૂપ થઇ છે; તેવી રીતે અધિક ગુંચવણભરેલા જીવનની આ નવીન આવશ્ય-

કતાઓને પહોંચી વળવા માટે આપણું મગજ આપણામાં નવીન શક્તિઓનો વિકાસ કરે છે.

આ નવીન માગણીઓને પહોંચી વળવા માટે મગજ પોતાની રચનામાં ફેરફાર કરે છે, નવાં અણુઓનો પ્રાદુર્ભાવ કરે છે અને દુર્બળ અણુઓને ગતિમાન થવાની ફરજ પાડી તેમને મજબૂત બનાવે છે.

અધ્યાપક એલ્મર ગેટ્સ નાના કૂતરાઓને દર્શનેંદ્રિય અથવા શ્રવણેંદ્રિય જેવી કોઇ એક ઇંદ્રિયને કેળવવાનું શિક્ષણ આપતો હતો. વળી તેજ ઉંમરનાં બીજાં બચ્ચાંઓને તે એવી રીતે રાખતો કે તેમનાં મગજના તે વિશિષ્ટ અણુઓ ગતિમાન થતા નહિ અને તેથી તેમનો વિકાસ પણ થતો નહિ.

દાખલાતરીકે તેમની રંગ પારખવાની શકિત એટલી કેળવવામાં આવી હતી કે તેઓ લીલા અને લાલ રંગના છ સાત જુદા જુદા ભેદોને ઓળખી શકતા હતા.

ઉદ્દેશ અને સ્થિતિને લીધે પણ મગજમાં ભેદ પડે છે. એક મોટા નગરમાં ઉદ્યોગી જીવન ગાળનાર માણસનું મગજ, ગામડામાં ખેડુત તરીકે શાંત જીવન ગાળનારના મગજ કરતાં સર્વથા ભિન્ન પ્રકારનું હોય છે. નાગરિક જીવન ગાળનારના મગજમાં હમેશાં પુષ્કળ વિચારો ભરેલા રહે છે અને તેથી તેની માનસિક શક્તિ અનેક રીતે કેળવાય છે. નગરનિવાસી શીઘ્ર વિચાર કરે છે; શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે અને તેની અવલોકનશકિત તીવ્ર પણ હોય છે. કારણ કે તેને ગુંચવણભરેલાં અને તાત્કાળિક કાર્યો કરવાનાં હોય છે અને તેથી તે જુદાજ પ્રકારનો માણસ બની જાય છે.

મગજમાં પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઇ જવાની શકિત અતિ પ્રબળ હોય છે. પ્રત્યેક ધંધો તેનાં પાસે જુદીજ માગણી કરે છે અને તેથી તે ધંધામાં ઉપયોગી થઇ પડે એવા વિશિષ્ટ ગુણો અને શકિતઓનો તેનામાં વિકાસ થાય છે. આથી જેમ જેમ વ્યાપાર-રોજગાર વધતા જાય છે, તેમ તેમ મગજ નવા ગુણોને ધારણ કરે છે અને એકંદરે સંસ્કૃતિને અધિક વિવિધતા અને બળ આપે છે.

દાખલા તરીકે ધર્માચાર્યનું મગજ વર્ષો સુધી આધ્યાત્મિક વિષયો પર એકાગ્ર થયેલું હોવાથી તે વકીલ, વ્યાપારી અથવા શિલ્પશાસ્ત્રી કરતાં છેકજ ભિન્ન પ્રકારના માનસિક ગુણોનો વિકાસ કરે છે.

જે માણસનું જીવન વિદ્યાભ્યાસમાં નિમગ્ન થયું હોય અથવા જે માણસે વ્યાપારમાંજ પોતાનું જીવન ગાળ્યું હોય; તેઓ પણ સરળતાથી ઓળખાઈ આવે છે.

ડહાપણ, અગમચેતી, દીર્ઘદૃષ્ટિ અને વ્યવસ્થા કરવાની શક્તિ, આ વિશિષ્ટ ગુણો એક વ્યાપારીમાં વિકસિત અને દૃઢીભૂત થાય છે. કાર્યારંભ કરવાની શક્તિ, બીજા માણસોનો કાર્યમાં નિયોગ કરવાની અને તેમને અંકુશમાં રાખવાની શક્તિ, માનવપ્રકૃતિનું જ્ઞાન અને સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ, એવા ગુણો એક નેતામાં પ્રાદુર્ભૂત અને વિકસિત થાય છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષાને જાગ્રત કરનારી પરિસ્થિતિ મગજનો વિકાસ કરવામાં પ્રબળ ભાગ ભજવે છે અને ખુદ મહત્ત્વાકાંક્ષાનો પ્રાદુર્ભાવ એ, ભાવનાબળ શું કરી શકે છે તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ગામડામાં જન્મેલા અને ગામડામાંજ ઉછરેલા એક છોકરામાં ગમે તેટલી મહાન શક્તિ હોય, પરંતુ જો તે એની મહત્ત્વાકાંક્ષા જાગ્રત કરનારી ઉત્તેજક પરિસ્થિતિમાં ન મુકાય તો તે પોતાથી બની શકે એવાં ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાની શક્તિનો કદી પણ વિકાસ કરી શકતો નથી. અન્ય પક્ષે જો તે શહેરમાં જાય અને મહત્ત્વાકાંક્ષાને જાગ્રત કરનારી પરિસ્થિતિમાં મુકાય તો તેના સમગ્ર માનસિક બંધારણમાં ઘણો મોટો ફેરફાર થઈ જશે.

પાઠશાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આવું આકસ્મિક પરિવર્તન થતું આપણે કેટલી બધી વાર જોઇએ છીએ! ખાસ કરીને જે વિદ્યાર્થીઓ ગામડામાંથી આવે છે તેમનામાં આ આકસ્મિક પરિવર્તન થતું ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. મસ્તિષ્કનું મસ્તિષ્કની સાથે સંઘર્ષણ થવાથી, મહત્ત્વાકાંક્ષાના વાતાવરણમાં રહેવાથી અને મહત્ત્વાકાંક્ષા જાગ્રત કરનાર વ્યક્તિઓના સંસર્ગમાં આવવાથી ઘણી વાર તરુણ પુરુષને એવી શક્તિનું દર્શન થાય છે, કે જેને પૂર્વે તેણે કદી પણ પોતાના શરીરમાં રહેલી માની ન હોય, અને આ પ્રકારે તેનું સમગ્ર જીવન ફેરવાઇ જાય છે.

ધંધા અને સ્થિતિનું પરિવર્તન થવાથી ઘણા માણસો અતિ અલ્પ સમયમાં પોતાની પ્રબળ બુદ્ધિમત્તા દર્શાવી આપે છે; જ્યારે પૂર્વે તો તેમને ખબર પણ હોતી નથી કે પ્રસ્તુત ધંધામાં ઉપયોગી થાય એવી ખાસ શક્તિઓ પોતાનામાં છે!

મગજનો કેટલો મોટો વિકાસ થઇ શકે એમ છે તે હમણાં હમણાં કેટલેક અંશે આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ. મગજમાં પરિવર્તન કરવાની અને ચારિત્ર્યરચના કરવાની આ ચાવી કે જે કોઇક સમયે આપણી શિક્ષણપ્રણાલિઓમાં ઉથલપાથલ કરી મૂકશે તે પણ આપણે હમણાં હમણાં કેટલેક અંશે જાણવા લાગ્યા છીએ.

ભવિષ્યમાં શિક્ષકો અને માબાપો મગજનો અભ્યાસ કરશે.

ભાવી શિક્ષક મગજનું બંધારણ કરવાની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ગ્રહણ કરી વિદ્યાર્થીઓની માનસિક શક્તિઓમાં રહેલી ખામી દૂર કરી તેમને દૃઢીભૂત કરશે.

હાર્વર્ડનો માજી અધ્યાપક જેમ્સ કહેતો કે, નાનામાં નાનો વિચાર પણ મગજના બંધારણમાં અસર કરે છે અને તે પર પોતાની છાપ મૂકી જાય છે. મસ્તિષ્કની રચનાના પરિવર્તનમાં વિચારની અસર હમેશાં હોય છે. સારો અથવા માઠો વિચાર મગજરૂપી ક્ષેત્રમાં પોતાના ચાસ અવશ્ય મૂકી જાય છે. જેમ જેમ એક વિષયપર અધિક વિચાર કરવામાં આવે છે, તેમ તે દૃઢીભૂત થતો જાય છે અને તે વિષેના આપણા અભિપ્રાયમાં કાંઈ મહત્ત્વનો ફેરફાર અથવા સંપૂર્ણ પરિવર્તન થવાનો સંભવ ઓછો થતો જાય છે. દાખલા તરીકે વૈર અને તિરસ્કારના વિચાર કરવાનો અભ્યાસ જેટલી ત્વરાથી એક મોહક વ્યક્તિને બેડોળ બનાવી દે છે અને સુમધુર વાણી બોલનાર-ને કટુ વચન ઉચ્ચારનાર બનાવી દે છે, તેટલી ત્વરાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેને તેવો બનાવતી નથી. જો તમે પ્રેમાળ બનવા ઇચ્છતા હો તો તમારે પ્રથમથીજ જાણી રાખવું જોઇએ કે, તિર-સ્કાર, ઈર્ષ્યા, અદેખાઇ અને અનુદારતાના વિચાર ધારણ કરવાથી તમે પ્રેમાળ બની શકશો નહિ.

જ્યાં સુધી એક જરૂરનો વિચાર તમારા મસ્તિષ્કનું અંગ બની જાય નહિ અને મગજના બંધારણમાં બહાર પડતો દેખાઈ આવે નહિ, ત્યાં સુધી આગ્રહપૂર્વક તેને દૃઢ કરતા રહો. આમ કરવા-થીજ તમે તે વિચારને તમારા જીવનમાં સ્થાયી સ્થાન આપી શકશો અને હમેશાં તદનુસાર વર્તન કરી શકશો. જ્યાં સુધી તમે એક નવીન સ્વભાવને તમારો બનાવી દો નહિ ત્યાં સુધી તેની તેજ દિશામાં તમારા મનને વાળતા રહો અને તેજ દિશાને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહો. આમ કરવાથી તે બાબતમાં તમે એક નવાજ પ્રાણી બની જશો.

અનેક માણસો પોતાને ઘણી બાબતમાં સારી શક્તિ ધરાવનાર-તરીકે માને છે; પરંતુ કેટલીક બાબતમાં પોતાને અતિ અધુરા અને ખામીવાળા માને છે. તેમની આ માન્યતા વારંવાર તેમને વિઘ્નરૂપ થઇ પડે છે; કારણકે સર્વ મહાન કાર્યસિદ્ધિને માટે બહુજ જરૂરની એવી જે દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા તેનો તે નાશ કરે છે.

આ ખામીઓ અથવા દુર્બળતાઓનું કારણ ઘણી વાર એ હોય છે કે, મગજના જે ભાગમાં ગુણોનો નિવાસ હોય છે તે ભાગને પ્રવૃત્તિશાળી રાખીને તેનો વિકાસ કરવામાં આવતો નથી. આ ખામી-

વાળા ગુણો અથવા શક્તિઓને ધીમે ધીમે સંપૂર્ણ અને દૃઢ તથા સ્વાભાવિક બનાવવાં સર્વથા શક્ય છે. જો તમારામાં કાંઇ ખામી હોય, જો તમારામાં કોઇ દુર્બળ શક્તિઓ હોય અને જો તમે તેને સબળ કરવા માગતા હો; તો તમે જેવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતા હો તેવી શક્તિનું એકાગ્ર મનથી ચિંતન કરો. આમ કરવાથી મસ્તિષ્કના તે ભાગનાં અણુઓ દૃઢ થશે. "આ શક્તિ મને અવશ્ય પ્રાપ્ત થશેજ" એવો દૃઢ વિચાર નિશ્ચય અને વિશ્વાસપૂર્વક કરવાથી તે શક્તિ તમારામાં અવસ્ય મજબૂત થશે અને શંકા તથા અશ્રદ્ધા રાખશો તો તે દુર્બળ બનશે.

જો તમારૂં ચિત્ત ચંચળ બની ગયું હોય; જો તમે નિશ્ચય પર આવી શકતા ન હો; તો તરતજ તમારી મનોવૃત્તિને દૃઢ અને નિશ્ચયાત્મક બનાવજો. વારંવાર દૃઢતાપૂર્વક એવોજ વિચાર કરજો કે "હું ડહાપણવાળો, દૃઢ અને અંતિમ નિર્ણય કરવાને શક્તિમાન છું." કદી પણ એવો વિચાર કરશો નહિ કે "હું દુર્બળ છું."

કેટલીક વાર આપણામાં કેટલીક મજબૂત શક્તિઓ હોવા છતાં પણ તે અવિકસિત રહે છે. કારણ કે આપણે તેમનો ઉપયોગ કરતા નથી તેથી તેઓ શિથિલ દશામાંજ પડી રહે છે.

તમારી દુર્બળ અથવા ખામીભરેલી શક્તિને કેળવવાની અથવા સુધારવાની જો તમારી ઇચ્છા હોય તો તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું ચિત્ર તમારા મનમાં ધારણ કરો. તેની ખામીવાળી, દોષવાળી પ્રતિમા તમારા મનમાં ધારણ કરશો નહિ તમારે તેનું જેવું સ્વરૂપ જોઇતું હોય તેજ સ્વરૂપનો તમારા મનમાં વિચાર કરો અને તમારા મગજમાં નવા અને વધારે સારા અણુઓ બંધાય તથા દુર્બળ અણુઓ મજબૂત થાય એમ કરવાને પ્રત્યેક રીતે પ્રયત્ન કરો.

ભાવનાના બળથી આપણે માનસિક દુર્બળતા અને ખામી દૂર કરી શકીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી સામાન્ય શક્તિ પણ વધારી શકીએ છીએ. સમસ્ત માનસિક શક્તિઓનું વલણ સુધારા અને વિકાસ તરફજ હોય છે.

કેટલીક વાર એમ બને છે કે, અતિ બળવાન શક્તિઓને પણ જ્યાં સુધી ખાસ જાગ્રત કરવામાં આવે નહિ ત્યાંસુધી તેઓ નિદ્રિત અવસ્થામાં પડી રહે છે. આવા ઘણા લોકો બીરુમાં ગણાય છે અને તેમનામાં ઘણી થોડી હિંમત હોય છે તેથી તેમનું અપમાન પણ કરવામાં આવે છે; પરંતુ હિંમતના વિચાર કરીને, હિંમતભરેલાં કાર્યો કરીને, નિર્ભયતાના વિચાર કરીને, પરાક્રમી પુરુષોનાં જીવન-

ચરિત્ર વાંચીને, પરાક્રમ વિષે હમેશાં વિચાર કરીને તથા પરાક્રમી કાર્યો કરવાનો પ્રયત્ન કરીને તેઓ આ ખામી દૂર કરી શકે એમ છે; એટલુંજ માત્ર જો તેઓ જાણતા હોય તો તેમના જીવનમાં કેટલું બધું પરિવર્તન થઇ જાય! હિંમતનો પૂરતો ઉપયોગ નહિ કરવાથી તે એકાદ માણસમાં ઓછી પણ જણાય; પરંતુ તેને માત્ર જાગ્રત કરવાનીજ જરૂર છે. ઘણા માણસો સાધારણ કાર્યો કરવામાંજ પોતાનું જીવન ગુમાવી દે છે; પરંતુ જો તેમના શરીરમાં રહેલી નિદ્રિત શક્તિઓને જાગ્રત કરવામાં આવે અને તેમના સામાન્ય સામર્થ્યને સુધારવા-વધારવામાં આવે તો તેઓ મહાન કાર્યો કરી શકે અને પ્રચંડ માનસિક બળ ધરાવનાર થઈ શકે.

તમારામાં જે જે વસ્તુની ખામી હોય, તે તે વસ્તુ તમારી પાસે છે એવી પ્રબળ અને દૃઢ ભાવના કરતાં શીખો. જો તમારામાં હિંમત અને ખંતની ખામી હોય તો દૃઢતાપૂર્વક ભાવના કરો કે, એ અમારા ઈશ્વરદત્ત ગુણો છે. સ્મરણમાં રાખજો કે, એ તમારા જન્મસિદ્ધ હક્ક છે અને તેનો ત્યાગ કરવાની દૃઢતાપૂર્વક ના પાડજો.

આપણે આપણી ઈચ્છાનુસાર પદાર્થ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જો આપણે કાંઇ અધિક ઊંચી, અધિક સારી અને અધિક ઉત્તમ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને નિરંતર ઇચ્છા અને પ્રયત્ન કરીએ તો આપણી સ્થિતિ સુધર્યા વિના રહેશેજ નહિ; મનમાં જે પ્રબળ મહત્ત્વાકાંક્ષા હોય છે તે જીવનમાં પ્રત્યક્ષ થાય છેજ. જો આપણી આકાંક્ષા હલકી, અધમ અને ખરાબ હોય તો આપણી તેજ પ્રકારની મનોવૃત્તિઓનો વિકાસ થશે. કારણ કે આપણું જીવન આપણા આદર્શોનુંજ અનુકરણ કરે છે.

ઘણા લોકોની એવી દૃઢ માન્યતા હોય છે કે, તેમને વંશપરંપરાગત શક્તિ પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે અને તેઓ ભલે તે પર થોડોક ઓપ ચઢાવી શકે; પરંતુ તેમાં વૃદ્ધિ કરી શકતા નથી. પરંતુ હવે આપણને પ્રતીત થવા લાગ્યું છે કે, આપણી સમસ્ત માનસિક શક્તિઓમાં ઘણો મોટો વધારો કરી શકાય તેમ છે. પદ્ધતિસર વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ અત્યંત વધી શકે છે અને આપણામાં કોઇ પણ શક્તિ એવી નિર્બળ નથી કે જેમાં યત્ન કરવા છતાં સારો સુધારો થઇ શકે નહિ.

એક સમય એવો આવશે, કે જ્યારે મનને સ્વસ્થ બનાવવું એ પણ શિક્ષણનો એક પ્રધાન હેતુ ગણાશે. મનને શાંત અને સ્વસ્થ બનાવવું તથા મગજનો જે ભાગ દુર્બળ બની ગયો હોય તેને શાસ્ત્રીય રીતે પ્રવૃત્તિશાળી બનાવી તેનાં નિર્બળ અણુઓને મજબૂત

બનાવવાં એ તે સમયે શિક્ષણનું મુખ્ય અંગ થઇ રહેશે. અને ત્યારે આપણે ખુલ્લી રીતે જોઇશું કે, વિષયવાસના અને અપરાધ કરવાની વૃત્તિ કુળપરંપરાથી ઉતરી આવેલી હોય તોપણ તેને સુધારી શકાય છે.

મનુષ્ય પોતાની સંપૂર્ણતા-સાંગોપાંગતા-દર્શાવવાને માટે જન્મ્યો છે. પોતાનો અર્ધો ભાગ અથવા અલ્પાંશજ દર્શાવવાને તે જન્મ્યો નથી; એમ તેની પ્રત્યેક કૃતિ સિદ્ધ કરે છે. તે પોતાની શક્તિના સોએ સો ટકા દર્શાવવાને જન્મ્યો છે; પચીસ પચાસ ટકા દર્શાવવાને જન્મ્યો નથી. પોતાની સર્વોત્કૃષ્ટતા દર્શાવવાને-નહિ કે મધ્યમતા દર્શાવવાને-માટે તે જન્મ્યો છે. આપણે જ્યાં ત્યાં અધૂરાં જીવન જોઈએ છીએ તે સ્વાભાવિક નથી; એમ મનુષ્યના પ્રત્યેક કાર્યદ્વારા સિદ્ધ થાય છે.

પોતાની ખામીઓ, દુર્બળતાઓ અને ખરાબ વૃત્તિઓથી પોતાનો આત્મઘાત કરતાં અટકવું, એ પ્રત્યેક મનુષ્યનું સૌથી વિશેષ ડહાપણભરેલું કર્તવ્ય છે.

જો તમે તમારી એકાદ ખામી અથવા ખરાબ મનોવૃત્તિને દૂર કરવાનો આગ્રહપૂર્વક પ્રયત્ન કરી તેના વિરોધી ગુણને કેળવશો તો તે દોષ અથવા ખરાબ મનોવૃત્તિ ધીમે ધીમે એની મેળેજ નાશ પામશે. માટે નિશ્ચયાત્મક શક્તિનો વિકાસ કરીને નિષેધાત્મક શક્તિનો નાશ કરો.

કોઇ ઉચ્ચતર અને અધિક સારી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની પ્રબળ ઇચ્છા, એ જે નીચ વૃત્તિઓનો નાશ કરવાની મનુષ્ય ઇચ્છા રાખે છે તેને દૂર કરવાનો ઉત્તમોત્તમ ઇલાજ છે.

જ્યારે તમને મહત્ત્વાકાંક્ષા ધારણ કરવાનો-આગળ વધવાનો-કોઇ ઉચ્ચતર વસ્તુસ્થિતિ મેળવવાનો-પ્રયાસ કરવાનો અભ્યાસ પડી જશે ત્યારે તમારા દુર્ગુણો અને ખરાબ ટેવો નાશ પામશે. તેઓ પોષણના અભાવથી આપોઆપજ મરણ પામશે. માત્ર જે ગુણોને આપણા શરીરમાં પોષણ મળે છે તેઓજ વિકાસ પામે છે. તેમનું પોષણ કરતાં અટકવું એજ તેમનો શીઘ્રમાં શીઘ્ર નાશ કરવાનો રસ્તો છે.

અનેક શતાબ્દિઓ થયાં માબાપ અને શિક્ષકો એવી દૃઢ માન્યતા ધરાવતાં આવ્યાં છે કે, માનસિક ગુણો, મનોવૃત્તિઓ અને માનસિક શક્તિઓ કેળવી શકાય એમ નથી; પરંતુ તેમની આ માન્યતા હવે ખોટી ઠરી ચૂકી છે. બાળકોની ભિન્ન ભિન્ન શક્તિઓનો વિકાસ કરવાને માટે કિન્ડરગાર્ટન અને મોન્ટેસોરી પદ્ધતિના

જે નાના નાના ખેલો કરવામાં આવે છે તેમાં હિંમતનો ગુણ કેળવવાને માટે પણ ખેલ કરવામાં આવે છે. આ ખેલ તપાસવાથી આપણને પ્રતીત થાય છે કે, ભીરુ અને શરમાળ બાળકો ધીમે ધીમે અધિકાધિક આત્મવિશ્વાસ ધારણ કરે છે અને તેઓ જ્યારે પોતાને સોંપેલો ભાગ ભજવવામાં નિપુણ થાય છે ત્યારે તેમની લજ્જા અને ભય સંપૂર્ણ નાશ પામે છે.

આનંદ અને હાસ્યને ઉત્તેજન આપવાને માટે જે નાના નાના ખેલોની યોજના કરવામાં આવે છે તે બાળકોના મગજ પર સ્પષ્ટ અસર કરે છે. ખાસ કરીને તેમનાં ઘરમાં જ્યારે તેમને ઘણું થોડું હસવાનું મળે છે અને તેઓ હતાશ અને ઉદાસ બની જાય છે ત્યારે તેમનાં મગજપર ઉક્ત ખેલોની પ્રબળ અસર થાય છે. આ ખેલોમાં તેમને જે આનંદ મળે છે તેથી તેમના સમગ્ર દેખાવમાં બહુ ત્વરાથી ફેરફાર થઇ જાય છે.

ખામીઓ, દોષો અને દુર્બળતાઓને માટે મનુષ્યને ઠપકો આપવો એ ઘાતકીમાં ઘાતકી કામોમાંનું એક છે. આવા માણસને માત્ર ઉત્તેજન અને સહાયનીજ જરૂર હોય છે, અવરોધક વસ્તુની નહિ.

જો એક છોકરીનો ચહેરો બીજી છોકરીઓના ચહેરા કરતાં ઓછો ખૂબસુરત હોય તો તેને વારંવાર તે વાતની સ્મૃતિ કરાવવાને બદલે તેને ખૂબસુરતીના અને ઉમદા ગુણો તથા કામોના વિચાર કરતાં શીખવવું જોઇએ અને તેના ચહેરામાં સૌંદર્યનો આવિર્ભાવ થાય ત્યાં સુધી તે પ્રકારના વિચાર કર્યા કરવાનો તેને બોધ આપવો જોઇએ. તેને કહેવું જોઇએ કે "શારીરિક સૌંદર્ય કરતાં આત્મિક સૌંદર્ય અનંતગણું ઉત્તમ હોય છે અને જો તમે તમારી આત્મ-સુધારણા તથા બીજાઓને સહાય કરતાં રહેશો તો તમારી રીત-ભાત એટલી આકર્ષક બની જશે કે જેથી માણસો તમારા શારી-રિક રૂપ કિંવા કદમાં રહેલી ન્યૂનતા નહિ જોતાં ઉલટો તમારા તરફ સદ્ભાવ દર્શાવશે."

ઘણા માણસો અજ્ઞાન અને વહેમથી પોતાના મનને એવું સંકુચિત કરી નાખે છે; ઉદ્યોગથી તેને એવું અસ્વસ્થ બનાવી દે છે અને ભય તથા ચિંતાથી એવું સંકોચી નાખે છે કે જેથી તેમનું મગજ પોતાની પૂર્ણ સર્ગશક્તિનો દશમો ભાગ પણ દર્શાવી શકતું નથી. ખીલેલા સદ્ગુણ અને સ્વતંત્રતા શી વસ્તુ છે તે તો તેઓ જાણતાજ નથી. ભય, તિરસ્કાર અને નિરંકુશ મનોવૃત્તિ-ઓથી તેમનાં મન સંકુચિત થઇ જાય છે અને તેથી અસરકારક

ચિંતન તેમને માટે અશક્ય બની જાય છે. પરંતુ જો આપણે સ્વભાવ બદલવાનો નિયમ જાણતા હોઇએ તો આ દુર્ગુણોનો નાશ કરવાનું કામ કાંઈ ઘણું કઠિન નથી. એને માટે માત્ર પુરુષાર્થની દિશા બદલી નાખવાનીજ જરૂર છે.

દાખલાતરીકે ક્રોધ. જો તમે એને પોષણ આપનારા બળતણને બંધ કરો તો એવા સ્વભાવને અંકુશમાં લાવવાનું કાંઈ ઘણું કઠિન નથી. ગરમ લોહી જ્યારે તમારા મગજમાં વધુ દોડવા લાગે છે ત્યારે તમે ક્રોધભરેલા શબ્દો કાઢી અને લાંબા ટૂંકા હાથ કરી અગ્નિમાં ઘી હોમો છો; અને જો તમે સતત તમારો ઘાંટો મોટો કરતા જાઓ તથા જે હાથમાં આવે તે વસ્તુને ફેંકવા માંડો અને ઘરમાં ભાંગફોડ કરવા માંડો તો માત્ર થોડીજ પળમાં તમારો ક્રોધ અતિ ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

અન્ય પક્ષે જો તમે ક્રોધને પોષણ આપનાર બળતણ બંધ કરો અને તેને શાંત કરનારી વસ્તુઓ પ્રેમ, માયા, સદિચ્છા તથા ઉદારતાના વિચારો લાવવાનો પ્રયત્ન કરો તો પછી ભલેને શરૂમાં કદાચ તેવો યત્ન માત્ર કૃત્રિમ હોય તોપણ પરિણામે તમારો ક્રોધાગ્નિ કેટલો શાંત થઇ જાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો. તમારી શક્તિ તથા સૌંદર્યને ભસ્મીભૂત કરનાર ભયંકર ક્રોધાગ્નિની નાશકારક જ્વાળા તમારા શરીરમાં ફેલાવાને બદલે તમારા સમગ્ર શરીરમાં ધીમે ધીમે માયાભરેલી સદિચ્છાનો સંચાર થઈ જશે અને અલ્પ સમયમાં તમને આખી દુનિયા પ્રત્યે પ્રેમ ઉત્પન્ન થશે.

એક માતા પોતાના બાળકમાં જે આદર્શ ગુણો જોતી હોય તે ગુણો તે એનામાં ખીલવી શકે છે. ઘણાં માબાપો બાળકમાં હમેશાં દુર્ગુણ ને દુર્ગુણજ જોવાની ભૂલ કરે છે અને તે બાબતની ટોકણી કર્યા કરીને તેને સુધારવાનો તથા ઉખેડી નાખવાનો મિથ્યા પ્રયત્ન કરે છે. આમ કરવું એ બારણું ઉઘાડીને પ્રકાશને અંદર આવવા દીધા વિનાજ ઓરડામાંથી અંધારાને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવા સમાન છે. જોન ન્યૂટન બહુ ઠીકજ કહે છે કે "હું તિમિરને હાંકી કાઢી શકતો નથી, પરંતુ તેને પ્રકાશમય કરી શકું છું."

માબાપ, શિક્ષકો અને સુધારકો હવે સમજવા લાગ્યા છે કે, તેઓ જેમને સહાય કરવાની ઇચ્છા રાખે છે તેમનામાં તેઓ જે ગુણ જુએ છે તે ગુણનેજ તેઓ સહેલાઇથી પ્રગટાવી શકે છે; તેમની ભાવના તેમનામાં તે ગુણને અવશ્ય જાગ્રત કરે છે. ભાવનાની તેમના પર પ્રબળ અસર થાય છે. જો ભાવના પ્રોત્સાહક અને

ઉત્તેજક હોય તો તેથી તેઓ ઉન્નતિ પામે છે. અન્ય પક્ષે જો તેમના દુર્ગુણોજ કથ્યા કરવામાં આવે તો જે દુર્ગુણોને તેઓ દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરતા હોય તેનીજ તેમના હૃદયપર અધિક ઉંડી છાયા પડીને તે અધિક દૃઢ બને છે.

આપણી અપૂર્ણતાઓને પણ એજ નિયમ લાગુ પડે છે. જો આપણે હમેશાં આપણી ખામીઓ અને દુર્બળતાઓ વિષેજ અફસોસ કર્યા કરીએ અને વધારે સારૂં કાર્ય ન કરવાને માટે સદા આપણી જાતને ઠપકોજ આપ્યા કરીએ તો તેમ કરીને આપણે આપણા આત્મામાં આ ખરાબ ચિત્રોને ઉલટાં અધિક ઉંડાંજ કોતરીએ છીએ અને તેમને આપણાં જીવન ઉપર વધારે કાબુ મેળવવા દઇએ છીએ.

અન્ય પક્ષે જો આપણે ઉત્તમતાના વિચાર કરીએ અને આપણા અંતરમાં માત્ર સદ્‌ગુણોજ જોઇએ તો આપણે અનંતગણાં સત્કાર્યો કરવાને શકિતમાન થઇશું અને સાક્ષાત્ દેવરૂપજ બની રહીશું.

કેટલાક ધર્માચાર્યો અનેક માણસોનાં જીવન પલટી નાખવાને શકિતમાન થાય છે તેનું એક કારણ એ હોય છે કે, એમણે માત્ર તેના દૈવી ગુણો તરફજ દૃષ્ટિ રાખી હોય છે. તેઓ ગમે તેટલા પતિત થયેલા હોવા છતાં પણ "તેઓ સુધરી જશે" એવીજ આશા તેમણે રાખી હતી. તેઓ ગમે તેટલા કલંકિત દેખાતા હતા તોપણ એમણે તેમનામાં પ્રભુની પ્રતિમા જોઇ હતી.

એક માણસ જયારે બીજાને વિષે કાંઇ પણ આશા રાખતો હોય ત્યારે તે તેને ઝાઝી સહાય કરી શકતો નથી. અન્ય પક્ષે જયારે તમે તેને એની શકિતઓ દર્શાવી આપો છો અને તેને આત્મશ્રદ્ધાનો પાઠ શીખવો છો ત્યારે તમે એની પાસે ગમે તે કાર્ય કરાવી શકશો.

પોતાનું આત્મમાન ગુમાવી દઇને પશુવૃત્તિના ગુલામ બની ગયેલા લોકોમાં ફિલિપ્સ બ્રુકસનો પ્રભાવ અદ્‌ભુત હતો. આ પ્રભાવની મહાન ચાવી એ હતી કે, તેમણે પોતાના જે દૈવી ગુણો ગુમાવી દીધા હતા તેમના આદર્શ તે પુનઃ તેમની આગળ સાદર કરતો હતો. આ આદર્શો જોઈ તેમને આશા અને ઉત્તેજન મળતું હતું. ફિલિપ્સ કહેતો કે, એક વાર માણસના જાણવામાં આવ્યું કે તે ખામીવાળું જીવન ગાળે છે તો પછી તે કદી પણ ખામીવાળું જીવન ગાળવાને રાજી થશે નહિ.

સારાં સારાં યંત્રો બનાવવામાં, ત્વરિત સંદેશા મોકલી જલદીથી વિચારોની આપ-લે થઈ શકે એવી અધિકાધિક સગવડો

કરવામાં, શિક્ષણપ્રણાલિમાં શોધખોળ કરવામાં તથા વ્યાપાર કરવાની અને પ્રાકૃતિક શક્તિઓને કાબુમાં રાખવાની પદ્ધતિમાં, જગતે ભૌતિક રીતે અદ્દભુત પ્રગતિ કરી છે; પરંતુ શાસ્ત્રીય રીતે મનોરચના, મનઃપરિવર્તન તથા મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરવાની કળામાં આપણે ઝાઝી પ્રગતિ કરી નથી.

ભાવી વૈદ્ય આત્મવિદ્યામાં પણ નિપુણ થશે. તે લોકોનો સાચો શિક્ષક બનશે અને તેમને યોગ્ય રીતે વિચાર કરતાં શીખવશે. તે તેમને સમજાવશે કે, યોગ્ય વિચારથી યોગ્ય જીવનની પ્રાપ્તિ થાય છે; શરીર એ તો માત્ર ભૂત અને વર્તમાન મનનું-વિચારોનું-બાહ્યસ્વરૂપ છે અને હજી પણ વિચારમાં પરિવર્તન કરવાથી તમે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન કરી શકશો.

રોગગ્રસ્ત અને નાજુક પ્રકૃતિના લોકો જો આગ્રહપૂર્વક માત્ર સંપૂર્ણતા અને આરોગ્યનાજ વિચાર કરે અને રોગ, અસ્વસ્થતા તથા અપૂર્ણતાની મૂર્તિ શરીરમાં વેદના ઉત્પન્ન કરીને પોતાનો આદર કરાવવાને માટે ગમે તેટલી બૂમો મારે તોપણ તેઓ તેનો સત્કાર ન કરે; તો એ શાંતિ અને સત્યના વિચારો તેમના વિરોધી વિચારોનો સત્વર નાશ કરશે અને તેઓ સાજા થઇ જશે.

સઘળા સુધારાઓ મનનાજ ફેરફારનાં પરિણામ છે. મનને સંપૂર્ણ રીતે બદલી નાખવાનું-ફરીને બીજી દિશા તરફ જોડવાનુંજ એ પરિણામ છે.

માણસ જેટલા પ્રમાણમાં પોતાના મનમાંથી રોગ અને વ્યાધિની મૂર્તિનો નાશ કરે અને સંપૂર્ણ તથા સાંગોપાંગ દેવમૂર્તિ ખડી કરે તેટલાજ પ્રમાણમાં તેને સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

"જ્યારે મનમાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે માણસ પણ બદલાઇજ જાય છે."



प्रकरण ८ मुं–भयथी उपजती शिथिलता

"ભય અને ચિંતા આપણે જે વસ્તુની ભીતિ રાખતા હોઇએ તેનેજ આપણી તરફ ખેંચી લાવે છે."

"ભીતિ રાખવાનો સ્વભાવ આરોગ્યને હાનિ કરે છે, જીવનને ટુંકું કરે છે અને કર્તૃત્વશક્તિને શિથિલ કરે છે."

શંકા અને ભયનું પરિણામ નિષ્ફળતાજ છે; શ્રદ્ધા આશાવાદી છે, ભય નિરાશાવાદી છે."

ફિકર, ચિંતા, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ભીરુતા વગેરે ભયનાં સમસ્ત અંગો માનવજાતિના શત્રુઓ છે. બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં તેણે મનુષ્યનું સુખ અને કર્તૃત્વશક્તિ વિશેષ લૂંટી લીધાં છે; અધિક માણસોને ભીરુ બનાવ્યા છે અને અધિક લોકોને નિષ્ફળ કર્યા છે અથવા તેમને સામાન્ય માણસોની પંક્તિમાં રહેવાની ફરજ પાડી છે.

જગતના સર્વ ભાગોમાં વસતા અજ્ઞાન અને વહેમી લોકોપર થોડા સમયપર ઉગેલા હેલીના ધૂમકેતુએ ભયંકર અસર કરી હતી. ઘણા લોકો તેના ભયથી સર્વથા હતાશ થઇ ગયા અને હજારો લોકો બિમાર પડી ગયા! ઘણા માણસો ગાંડા બની ગયા અને સેંકડો માણસોએ આપઘાત કર્યો! યુરોપખંડના ગામડીઆઓ ધારવા લાગ્યા કે, હમણાં ને હમણાં આ ધૂમકેતુ પૃથ્વીનો નાશ કરી નાખશે અને કેટલાંક શહેરોના મહોલ્લાઓમાં તો સંદેશવાહકો રણશિંગડાં લઇને દોડાદોડી કરી મૂકી લોકોને જાગ્રત કરવા લાગ્યા કે, જગતનો અંત પાસે આવી પહોંચ્યો છે!

ધૂમકેતુદ્વારા જગત બળીને ભસ્મીભૂત થનાર છે, એવા ભયથી માણસો ખૂન અને બીજા એવા ઘણા અપરાધો કબૂલ કરવા લાગ્યા, કે જેમને વિષે પૂર્વે તેમનાપર શંકા સુદ્ધાં લાવવામાં આવી ન હતી! માતાઓએ પોતાનાં સંતાનોને વિષ દીધું! લોકોએ ઉક્ત ભયંકર આફતને માટે તૈયાર રહેવાના હેતુથી પોતાની ઠાઠડી તૈયાર કરાવી રાખી અને કેટલાક માણસો તો ધૂમકેતુનું પ્રથમ દર્શન થતાંની સાથેજ ખરેખર મરણ પામ્યા!

ન્યૂયૉર્ક અને બીજાં મોટાં શહેરોના ગરીબ લોકોના લત્તાઓમાં લોકો મોટા જથ્થામાં એકઠા થઇ હાથમાં વધસ્થંભ લઇને તથા આકાશ તરફ મુખ કરીને પ્રાર્થના કરતા કરતા મહોલ્લાઓમાં ફરવા લાગ્યા! ઘણા લોકો તો મહોલ્લાઓમાં સાષ્ટાંગ દંડવત્ કરીને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા!

દક્ષિણ ભાગમાં સીદી લોકોમાં ભારે ઉશ્કેરણી ફેલાઈ રહી હતી. દેવાલયોમાં આખી રાત પ્રાર્થના થવા લાગી. સંખ્યાબંધ માણસો ધૂમકેતુની પૂછડીથી પૃથ્વીનો નાશ થાય ત્યારે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની આશાથી દેવાલયમાં એકઠા થવા લાગ્યા! અસંખ્ય સ્થાનોમાં ખેતરો ખેડાણ વિના પડી રહેવા લાગ્યાં, કારણકે કોઈ પણ માણસ તેમાં મજુરી કરવાને તૈયાર થતું ન હતું!

પેન્સિલવેનિયામાં ખાણમાં કામ કરતા હજારો મજુરોએ પોતાના ધંધાપર ચઢવાની ના પાડી અને કેટલીક ખાણોમાં તો કામ તદ્દન-જ બંધ પડી ગયું! આવા હજારો દાખલા આપી શકાય એમ છે.

ધૂમકેતુએ અજ્ઞાન લોકોના વહેમભરેલા ભયનો લાભ લેવાની ઉંટવૈદ્યોને અસાધારણ તક આપી! એક વહાણના અમલદારોએ એવી ખબર આપી હતી કે, કેટલાક વેસ્ટ ઇન્ડિયન દ્વીપોમાં તો "ધૂમકેતુ નિગ્રહ" ગોળીઓનો મોટો વેપાર ચાલતો હતો! આ ગોળીનો એક ડબ્બો એક ડૉલરે વેચાતો હતો! આ ગોળીઓ અત્યંત કડવી હતી તેથી તેમને ખાસ કરીને ગુણકારક માનવામાં આવતી હતી!

અંધકાર યુગમાં લોકો જ્યારે અત્યંત અજ્ઞાન હતા ત્યારે આ સર્વ આટલું બધું વિચિત્ર લાગે નહિ એ સ્વાભાવિક છે; પરંતુ આ પ્રગતિના દિવસોમાં શિક્ષણ અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની અસંખ્ય તકોના સઘળા લાભ પ્રાપ્ત હોવા છતાં લોકોનો કોઇ પણ મોટો સમુદાય એટલો બધો અજ્ઞાન રહે અને અસંખ્ય શતાબ્દિઓ થયાં નિયમિત કાળે પૃથ્વીની પાસે આવતા ધૂમકેતુથી પોતાને ઇજા થશે એવો ડર રાખે, એ ખરેખર શોકકારક ઘટના છે.

આપણે શિક્ષણ, સારી પરિસ્થિતિ, સ્વતંત્રતા તથા ઘણી શતાબ્દિઓના અનુભવથી પ્રાપ્ત થયેલા લાભોનાં મોટાં મોટાં બણગાં ફૂંકીએ છીએ, છતાં લોકોના મોટા સમુદાયો તો હજી જે અસંખ્ય મૂર્ખતાભરેલા વહેમોએ તેમના જંગલી પૂર્વજોને ગુલામ બનાવી દીધા હતા તેમના ભોગો છે.

દાખલાતરીકે આ દેશની હજારો વિધવા સ્ત્રીઓ માને છે કે, જો બે માણસો એકસાથે એક દર્પણમાં જુએ અથવા એક માણસ

ટાંચણીને માટે બીજાને આભાર માને અથવા કોઇ માણસ પોતાના મિત્રને છરી અથવા કોઈ તીક્ષ્ણ ધારવાળું હથિયાર આપે તો તેમની મિત્રતાનો અંત આવશે ! તેઓ માને છે કે, જો એક તરુણ સ્ત્રીને દરજીની અંગુઠીની ભેટ આપવામાં આવે તો તે આજન્મ કુમારિકા રહેશે ! વળી તેઓ માને છે કે, ઘરમાંથી નીકળ્યા પછી વિસરેલી ચીજ માટે પાછા ફરવું એ અપશુકન છે ! અને જો કોઇ માણસને તે લેવા આવવાની ફરજ પડે તો તેણે ઘરમાંથી પુનઃ બહાર નીકળ્યા પૂર્વે ખુરશી પર બેસવું જોઇએ ! કોઇ માણુસ વાળતું હોય ત્યારે જો સાવરણીનો સ્પર્શ બીજા માણુસને થાય તો તેના પર આપત્તિ આવી પડે ! ટેબલ આગળ બેઠા હોઇએ ત્યારે સ્થાન બદલવાથી નુકસાન થાય છે. આવી આવી તેમની ઘણી માન્યતા હોય છે.

એક આગેવાન ચોપાનિયાના તંત્રીની પત્નીને હું ઓળખું છું. એ એક ઓરડામાં મોરનાં ચિત્રો જોઇ સર્વથા ભયભીત બની ગઇ હતી. તે કહેવા લાગી કે, આ ઓરડામાં રહેનાર માણુસો સર્વ પ્રકારે દુઃખી થશે.

આડાં અવળાં ગોઠવવામાં આવેલાં બે બૅટોને જોઇને એક પાઠશાળાના વિદ્યાર્થીએ રમત રમવાની ના પાડી હતી, જો કે સહસ્ત્રાવધિ પ્રેક્ષકો તે રમત જોવાને એકત્રિત થયા હતા ! અંતે જયારે રમત અટકે નહિ એવા હેતુથી એ બૅટોને છૂટાં પાડવામાં આવ્યાં ત્યારેજ તે વિદ્યાર્થીએ રમત રમવા માંડી હતી !

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે એક માણુસ ન્યૂયૉર્કમાં એક ઝવેરીની પાસે એક હીરો લઇ ગયો અને તેને એ ખરીદવાને કહ્યું. તેણે કહ્યું કે "આ હીરાએ મારી પાયમાલી સિવાય બીજું કાંઇ કર્યું નથી. જયારથી એ મારી પાસે આવ્યો ત્યારથી હું ધંધામાં નિષ્ફળ થાઉં છું, મારા કુટુંબમાં ઝાઝી બિમારી ચાલે છે અને મારાપર સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો પડે છે. માટે આ શાપિત વસ્તુને હવે એક પણ દિવસ હું મારા ઘરમાં રાખવા માગતો નથી." ઉક્ત ઝવેરીએ તે હીરાને તપાસી જોયો તો જણાયું કે, તે ખરો હીરો ન હતો પરંતુ નકલી હીરો હતો !

કેટલીક જાતોમાં ખાલી પારણાને હલાવવું એ અપરાધ ગણવામાં આવે છે; કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે, એ પારણું હમેશાં ખાલી રહેવાની નિશાની છે. અને એના માલિકને જેટલાં છોકરાં થશે તે સર્વ મરણ પામશે!

અમેરિકન સ્ત્રીઓને જયારે પોતાની લગ્નની વિંટીથી છૂટા પડવાની ફરજ પડે છે ત્યારે તેઓ બિમાર પડી જાય છે. કારણ કે તેઓ

માને છે કે, લગ્નક્રિયા વખતે બોલાતા "મરણ જ્યાંસુધી આપણને છૂટાં પાડે નહિ" એ શબ્દો યુગ્મ તેમજ વિંટી એ ઉભયને લાગુ પાડે છે અને આંગળીથી વિંટી છૂટી પડી એનો અર્થ સ્ત્રીથી પતિ છૂટો પડે એવોજ છે! અને તે છતાં પણ અમેરિકન સ્ત્રીઓ સુધરેલી ગણાય છે!

ઘણા કેળવાયેલાઓ શુક્રવારને દિવસે પ્રવાસ કરવા નીકળતાં અથવા કોઇ મહત્ત્વનું કાર્ય હાથ ધરતાં ડરે છે. માણસે પોતાની સગવડને ખાતર અઠવાડીઆના છઠ્ઠા દિવસનું જે નામ રાખ્યું છે તેમાં જાણે ચૈતન્ય, બળ અને પ્રાણજ ન હોય, તેમ માનીને માણસો તેનાથી ડરે છે!

થોડા વખતપર સૅન્ફ્રાન્સિસ્કોની એક બૅંકના પ્રમુખે પોતાની મૂડીના રોકાણના સંબંધમાં એક મધ્યસ્થ (પ્રેતોની સાથે વાત કરનાર 'મીડિયમ') ની સલાહ માની તેથી તેને દેવાળું કાઢવું પડયું હતું! તેણે સાધારણ બુદ્ધિ અને પોતાના અનુભવજ્ઞાન પર આધાર રાખવાને બદલે મૂર્ખ બની એક મરણ પામેલા નાણાંશાસ્ત્રીની સલાહ માન્ય કરી કે જેની સાથે ઉક્ત મધ્યસ્થ સ્ત્રી વાર્તાલાપ કરવાનો દાવો કરતી હતી!

કંગાળ જોશીઓની ભયંકર ભવિષ્યવાણી અનંત દુઃખ અને પુષ્કળ મરણોને માટે જવાબદાર છે. તેની અસરથી સેંકડો માણસોએ આત્મઘાત કર્યો છે.

સુશિક્ષિત માણસો પણ એવા બુદ્ધિહીન અને ચંચળ ચિત્તના હોય છે કે તેમાંના ઘણા જણ જોષીઓ અને મધ્યસ્થોની સલાહ અનુસાર પોતાનું જીવન ગાળે છે, અલબત્ત જોષીઓની કહેલી ઘણી ઘટનાઓ અવસ્ય બને છે. ખાસ કરીને માણસની સઘળી મનોવૃત્તિઓ જ્યારે જોશીની ભવિષ્યવાણી તરફ વળેલી હોય છે અને જ્યારે તે પરજ તેની શ્રદ્ધા ચોંટે છે, ત્યારે તે પ્રમાણેજ ઘટના બને તેમાં શું આશ્ચર્ય! વાસ્તવમાં મનની એકાગ્રતા, શ્રદ્ધા અને નિશ્ચય સર્વ સ્થળે ઘટનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

મેળામાં અથવા રમતગમતનાં સ્થળે નાનાં છોકરાંનું નશીબ જોવામાં આવે છે અથવા તેમના મગજપર અજ્ઞાન માતાઓ અથવા દાઇઓ બાલ્યાવસ્થાથી વહેમી વિચારોની છાપ પાડે છે, તેથી તેમનાં મગજ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે અને મોટી ઉંમરે તેનું ભયંકર પરિણામ આવે છે.

બાળકનાં કુમળાં મગજમાં મૂર્ખતાભરેલા વહેમો ભરવા એ ભયંકર કાર્ય છે. કારણ કે ઘણાં માણસો પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં

થયેલી અસરોમાંથી કદી પણ મુક્ત થઈ શકતાં નથી; અને તે અસરોથી તેમનાં સમગ્ર જીવન રંગાયેલાં રહે છે.

લોકો નસીબની મહાન શકિતને માને છે; પરંતુ વળી તેઓ એમ પણ માને છે કે, સસલાના પગ વગેરે વસ્તુઓને પોતાની સાથે રાખવાથી તેનો પ્રતીકાર પણ કરી શકાય છે! આ કેવી મૂર્ખતા છે! સુશિક્ષિત ગણાતા લોકો પણ દુર્ભાગ્યને અટકાવવા માટે જમણા પગમાં જોડો પહેર્યા પૂર્વે તે જોડાપર થુંકે અને પોતાની તરફ જેની અણી હોય એવી પ્રત્યેક ટાંકણીને ઉંચકી લે એ તેમની કેવી મૂર્ખતા છે! ખરેખર, તેઓ પોતાની દિવ્યતાને વિસરીનેજ આવાં મૂર્ખતાભરેલાં કાર્યો કરે છે.

આપણે ઘણી વાર શિક્ષિત માણસોને એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે, વહેમો કાંઇ પણ નુકસાન કરતા નથી. પરંતુ માણસ ચિહ્નો અને નિશાનીઓ, શુકનો અને જડ વસ્તુઓનો ગુલામ છે, અને સર્વશકિતમાન પ્રભુ સિવાય જગતમાં કોઇ એવી શકિત છે કે જે તેની વિરુદ્ધ કામ કરે છે અને જે માણસોને નુકસાન કરવાને પ્રયત્ન કરે છે; એવી માન્યતા આપણને નુકસાન કર્યા વિના રહેતીજ નથી.

ઘણા મહાન પુરુષો વહેમી હતા. જો તેઓ વહેમી ન હોત તો તેઓ અધિક મહાન થયા હોત. કારણ કે વહેમ મનને દુર્બળ કરે છે. જે સર્વવ્યાપક સરજનહારનાં આપણે અંગ છીએ તેની બહારની કોઈ પણ શકિતપર શ્રદ્ધા રાખવાની આપણને ફરજ પાડનાર કોઇ પણ વસ્તુ, અથવા તો વિશ્વનું નિયમન કરનારા નિયમિત કાયદાનો પ્રતીકાર કરનાર કે તેના કામમાં ખલેલ કરનાર કોઇ પણ શકિત અસ્તિત્વ ધરાવે છે એવી માન્યતા આપણી આત્મશ્રદ્ધા અને આપણા આત્મમાનમાં ઘટાડો કરે છે.

તમે વહેમી છો એ વાત લોકોના જાણવામાં આવતાં તેઓ તમારો ઉપહાસ કરશે અને તેઓ તમને વિસાતવગરના માણસ ગણી કાઢશે. કારણ કે તમારી સદ્બુદ્ધિ, તમારા મનઃસ્થૈર્ય અને તમારી શકિતપરથી તેમની શ્રદ્ધા ઉડી જશે.

અધિક મોટાં કામો કરી શકે એવા માણસોને નાનાં સાધારણ કામો કરીને બેસી રહેતા આપણે પ્રત્યેક સ્થળે જોઇએ છીએ. આવા માણસો જો મૂર્ખતાભરેલા વહેમોથી પરિબદ્ધ થયેલા ન હોત તો તેઓ અવશ્ય મહાન કાર્યો કરી શકયા હોત.

જો તમે મહત્ત્વાકાંક્ષી હો, જો તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો પ્રયોગ કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા ધરાવતા હો, તો વહેમનાં બંધનોને

તોડી નાખો. તમને ગુલામ બનાવનારી, તમારી આત્મશ્રદ્ધા ઘટાડી નાખનારી બેડીને તોડી નાખો. જ્યાં સુધી એક માણસ ભય અને તેના દાસત્વમાંથી માનસિક મુક્તિ મેળવે નહિ ત્યાંસુધી તે કદી પણ મહાન કાર્યો કરી શકશે નહિ.

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે જોઇએ છીએ કે, સારી શક્તિ ધરાવનાર માણસની શક્તિ ભયથી દબાઇ ગયેલી હોવાથી તથા તેથી તે હતાશ થઈ ગયેલો હોવાથી તેને સાધારણ કામો કરીને બેસી રહેવાની ફરજ પડેલી હોય છે. આ રાક્ષસનું બળ વધી ગયેલું હોવાથી આપણે પ્રત્યેક સ્થળે શક્તિમાન માણસોના પ્રયત્નો નિષ્ફળ થયેલા અને તેમની કાર્યશક્તિ ખરેખર પાયમાલ થયેલી જોઇએ છીએ. આ ભયંકર રાક્ષસ વખત જતાં સૌથી વિશેષ નિશ્ચયી મનુષ્યને પણ ચંચળ ચિત્તનો બનાવી દે છે અને સૌથી વિશેષ શક્તિ ધરાવનાર માણસને પણ ભીરુ અને અશક્ત બનાવી દે છે.

ભય એ સામર્થ્ય લૂંટી લેનાર મહાન લૂંટારો છે. એ વિચાર-શક્તિને શિથિલ કરે છે, સ્ફૂર્તિને પાયમાલ કરે છે અને ઉત્સાહ તથા આત્મશ્રદ્ધાને નષ્ટ કરે છે. માણસના વિચાર, વૃત્તિ અને પ્રયત્નોને તે સંકુચિત કરે છે. તે મહત્ત્વાકાંક્ષા અને કર્તૃત્વશક્તિનો નાશ કરે છે.

થોડા વખતપર એક પત્રના માલિકે પચીસસો માણસોની મુલાકાત લઇ તેમની સાથે વાતચીત કરી જોઇ તો તેને જણાયું કે, તેમના હૃદયમાં જુદી જુદી સાત હજાર કરતાં અધિક ભીતિઓ નિવાસ કરતી હતી! કોઇને નોકરી જવાનો ભય હતો તો કોઇને આગામી તંગીનો ભય હતો! કોઇને મરકીનો ભય હતો તો કોઇને કોઇ ગુપ્ત રોગનો અથવા કોઇ વંશપરંપરાગત વ્યાધિનો ભય હતો! કોઇને આરોગ્યવિનાશનો, કોઇને મરણનો, કોઈને અકાળ મૃત્યુનો એવા એવા અસંખ્ય વહેમભરેલા ભયો તેમના મનમાં નિવાસ કરતા હતા.

પુષ્કળ માણસો જીવતાં ડરે છે; મરણના ભયથી તેઓ અધ-મૂઆ થઇને ફરે છે. તેમને જે ભયરૂપી રાક્ષસ બીવરાવે છે તેને કેવી રીતે દૂર કરવો તે તેઓ જાણતા નથી અને તેથી તે રાક્ષસ પારણાથી તે ઠેઠ ચિતા સુધી તેમનો પીછો છોડતો નથી.

સહસ્રાવધિ મનુષ્યોના હૃદયમાં કોઇક ઝઝૂમી રહેલી આપત્તિનો ભય હમેશાં રહ્યા કરે છે. તેમની સુખીમાં સુખી પળોમાં પણ તે તેમનો પીછો છોડતો નથી. તેમના સુખમાં તે ભયની કટુતા એટલી બધી ભળેલી હોય છે કે તેઓ કોઇ પણ વસ્તુમાંથી કદી પણ ઝાઝો આનંદ અથવા સુખ લઇ શકતાં નથી. ઉજાણીમાં અને મેળાવડામાં

તે પિશાચ તેમની આગળ ને આગળજ હોય છે. તે તેમના જીવનમાં ઉતરી ગયેલો હોય છે અને તેમની અત્યંત બીરુતા તથા તેમનો ઉતરી ગયેલો ચહેરો તેની પ્રબળતા સિદ્ધ કરે છે.

કેટલાક લોકો લગભગ પ્રત્યેક વસ્તુથી ડરે છે. તેમને શરદી થવાનો ભય લાગે છે. તેઓ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ખાતાં ડરે છે. પૈસા ગુમાઇ જવાના ડરથી તેઓ ધંધામાં ઝુકાવવાનું સાહસ કરી શકતા નથી. તેઓ લોકોના અભિપ્રાયથી ડરે છે. વખત ઘણો કઠિન આવે છે એવો તેમને ડર હોય છે. તેમને રંકતાનો ડર હોય છે; તેમને નિષ્ફળતાનો ભય હોય છે. અનાજ પાકવાનું નથી એવી તેમને ભીતિ હોય છે. તેઓ વીજળી પડવાનો અને ભયંકર વાવાઝોડાનો ડર રાખે છે. તેમની આખી જીંદગી ભય, ભય અને ભયથીજ ભરેલી હોય છે.

ઘણા લોકોને અમુક રોગોનો ભય હોય છે. તેઓ પોતાના મનમાં તે રોગનાં ભયંકર લક્ષણો, પોતાના દેખાવમાં આવેલી ન્યૂનતા અને તે રોગથી થતું ભયંકર દુઃખ તથા વેદનાનું ચિંતન કરે છે. સતત આવા વિચાંર કરવાથી જઠરાગ્નિપર અસર થાય છે; શરીરના પોષણને પ્રતિબાધ નડે છે; રોગનો પ્રતીકાર કરવાની શરીરની શક્તિ દુર્બળ થાય છે અને વંશપરંપરાગત રોગને ઉત્તેજન મળી તેનો વિકાસ થાય છે.

આ એક જાણીતી વાત છે કે, મરકીના સમયમાં લોકો ભયંકર મરકીના ભયને લીધેજ તેના ભોગ થઈ પડે છે. જો તેઓ માત્ર તેના ભયના વિચાર ન કર્યા કરે તો તે ચેપી રોગથી તેમનો બચાવ થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય છે.

૧૮૮૮ માં ફ્લૉરિડામાં આવેલા જૅકસન વિલ નામક સ્થાનમાં તાવનો રોગ ફેલાયો હતો અને તેથી દક્ષિણ તરફનાં સંસ્થાનોમાં ઘણોજ ભય ફેલાયો હતો. એ ભય કે જે એક માનસિક રોગ છે તે તાવના રોગ કરતાં વિશેષ ચેપી નીવડયો હતો અને તે ઔષધને નમતુ આપતો ન હતો. કેટલાંક સંસ્થાનોના પ્રત્યેક કસબા અને ગામમાં પણ આ ભય ફેલાયો હતો અને તેથી ઘણા માણસો મરણ પામ્યા હતા!

કેદીઓના વૈદ્યકીય ઇતિહાસમાં એવા ઘણા દાખલાઓ છે, કે જેમાં તેમને શૂળી અથવા ફાંસીની પાસે લાવવામાં આવતાં તેઓ એટલા બધા ભયભીત બની ગયા હતા કે તેમને ફાંસી દેવામાં અથવા શૂળીએ ચઢાવવામાં આવે તે પૂર્વેજ તેઓ મરણ પામ્યા હતા!

યુદ્ધમાં પોતાને ભયંકર રીતે ઘાયલ થયેલા માનનારા ઘણા

યોદ્ધાઓ મરણ પામ્યા છે. કેમકે વાસ્તવમાં તેમને ગોળીનો સ્પર્શ સરખોયે થયો ન હતો અને તેમનાં અંગમાંથી લોહીનું ટીપું સરખુંયે ગયું ન હતું! ભયંકર ડરને લીધે માત્ર એકજ રાતમાં કેટલાક માણસોના વાળ શ્વેત થઈ ગયા છે અને પોતાના મસ્તક પર કોઇ મહાન આપત્તિ ઝઝૂમી રહી છે એવા ભયથી ઘણા લોકોના જીવન-નાં અનેક વર્ષો ઓછાં થઈ ગયાં છે!

એક વૈદ્યકીય પત્ર એક જર્મન વૈદ્યનો દાખલો ટાંકે છે. તેમાં તે જણાવે છે કે, ઉક્ત વૈદ્ય એક પૂલપર થઇને જતો હતો એવામાં તેણે પાણીમાં એક છોકરાને તરફડીઆં મારતો જોયો. તે તેનું સંરક્ષણ કરવાને દોડી ગયો અને જ્યારે તેણે એને કિનારાપર ખેંચી આણ્યો ત્યારે તેને જણાયું કે, તે તો તેનો પોતાનોજ પુત્ર હતો! બીજે દિવસે તેના મિત્રોએ તેને ઓળખ્યો નહિ. તેના વાળ સંપૂર્ણતઃ શ્વેત થઈ ગયા હતા!

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે, બૅવેરિયાવાળા લડવિગને પોતાની પત્નીની પતિભક્તિ વિષે શંકા આવવાથી તેણે તેને ગરદન મરાવી હતી; પરંતુ જ્યારે તેને એનું નિર્દોષપણું જણાયું ત્યારે માત્ર એ દિવસમાં તેના વાળ બરફના જેવા સફેદ થઇ ગયા!

જ્યારે પ્રથમ ચાર્લ્સે કૅરિસ્બ્રુક કિલ્લામાંથી નાસી જવાનો પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે માત્ર એકજ રાતમાં તેના બાલ સફેદ થઇ ગયા! મેરી ઍન્ટોઇનેટ પર જે મહાન દુઃખ આવી પડયું હતું તેથી તેના વાળનો રંગ એકદમ બદલાઇ ગયો હતો. પોતાના મિત્રને અપેલા પોતાના એક ચિત્રમાં તેણે આ શબ્દો લખ્યા હતાઃ "દુઃખથી મારા વાળ સફેદ થઇ ગયા છે."

સહસા દુઃખ આવી પડવાથી માત્ર થોડા કલાકમાં અથવા એક રાતમાં વાળ શ્વેત થયાના સત્તાવાર દાખલાઓ અસંખ્ય આપી શકાય એમ છે.

વાળને ધોળા બનાવી દેવાની, રક્તના પ્રવાહો અને સઘળી ધાતુઓમાં ફેરફાર કરવાની, જઠરાગ્નિને મંદ કરવાની અને મૃત્યુ સુદ્ધાં નીપજાવવાની ભયની શક્તિ સુપ્રસિદ્ધ છે. જે જે વસ્તુ આપણુ-ને સુખ આપે છે, જે જે વસ્તુઓ આપણા હૃદયમાં આનંદની લહરિઓ ઉત્પન્ન કરે છે, તે સર્વ વસ્તુઓ આપણી નસોને છૂટી કરે છે; લોહી ફરવાને ઉત્તેજન આપે છે અને જે જે વસ્તુઓ આપણા ઉત્સાહનો નાશ અને શોકની ઉત્પત્તિ કરે છે તથા આપણા મનને ઉદ્વેગ વા સંતાપ કરાવે છે; તે સર્વ વસ્તુઓ—અર્થાત્ ભય

અને ચિંતાનાં સમસ્ત અંગો રક્તવાહિનીઓને સંકુચિત કરે છે અને લોહી ફરવામાં અટકાવ કરે છે. ભય અથવા ગભરાટથી જે ચહેરા ફિક્કા અને પીળા થઇ જાય છે તેમાં આપણને આ વાતની પ્રતીતિ થાય છે.

હવે જો પ્રાસંગિક ભયથી પણ આપણી શરીરવ્યવસ્થાને એટલો મોટો ધક્કો પહોંચતો હોય કે જેથી થોડાજ કલાકમાં વાળ શ્વેત થઇ જાય તો ચાલુ ભયથી ઉપજતા વિષની તો વાતજ શી કરવી ? ખરેખર, ચિંતા અને ભય આપણા શરીરપર ઘણાં વર્ષો સુધી જે અસર કરે છે તેથી તાત્કાલિક મૃત્યુ નહિ પણ ધીમું મરણ જરૂર થાય છે.

ચાલુ ચિંતા કેટલી આત્મઘાતક છે ? તેથી આપણા શરીરમાં નિરંતર વિષ દાખલ થયા કરે છે, એ વાત થોડાજ લોકો જાણે છે. આટલી બધી શતાબ્દિઓનો અનુભવ અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત હોવા છતાં માનવજાતિ હજી ભય, ચિંતા અને ઉદ્વેગ કે જે તેના સુખના શત્રુઓ છે તેનો અત્યાચાર નિરંતર સહન કરવાની ના પાડતી નથી, એ કેવી વિચિત્ર ઘટના છે ! તેણે ખરેખર દીર્ઘકાળ પૂર્વથી આ નિષ્પ્રયોજન વેદનામાંથી મુક્ત થવાનો કોઇક માર્ગ શોધી કાઢવો જોઇતો હતો; પરંતુ હજી પણ ઉદ્વેગ અને ચિંતારૂપી પિશાચો આપણને બીવરાવે છે ! જન્મથી તે જરા સુધી આપણે આ માનસિક શત્રુઓના ભોગ બની રહીએ છીએ; પણ વાસ્તવમાં આપણે માત્ર વિચાર બદલી નાખવાથી સરળતાપૂર્વક તેમનો નાશ કરી શકીએ એમ છીએ.

વંશપરંપરાગત રોગો વિષે વિચાર કરવાથી કેટલી ભીતિ અને વેદના ઉપજે છે તેનો હિસાબ કોણ કાઢી શકે એમ છે ? છોકરાઓ વારંવાર પોતાના પૂર્વજોનાં મૃત્યુ નીપજાવનાર ભયંકર રોગોનાં વર્ણન સાંભળે છે અને તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ પોતાના શરીરમાં તે રોગોનાં લક્ષણ જોવાની ભીતિ રાખે છે. નાસુર અથવા ક્ષય અથવા પોતાની માતા વા પિતાનું મૃત્યુ નીપજાવનાર કોઇ બીજો રોગ પોતાને વારસામાં મળ્યો છે અને તે અંતે તેના પોતાના સંબંધમાં પણ ભયંકર નીવડનાર છે એવી વાત વારંવાર સાંભળીને જે છોકરૂં મોટું થાય છે તેની સ્થિતિ કેવી થશે, તેનો વિચાર કરો. રોગની આ ચાલુ ભીતિથી બાળકના મનપર ઘણી નિરુત્સાહજનક અસર થાય છે અને તેથી તેના જીવનના પ્રારંભમાંજ તેના કલ્યાણની સંધિઓનો પ્રતિરોધ થાય છે.

જે છોકરાંઓ ભયના વાતાવરણમાં રહે છે તેઓ કદી પણ સ્વાભાવિક વિકાસ પામતાં નથી, પરંતુ તેઓ સંકુચિત વિકાસને

પ્રાપ્ત થાય છે. તેમનાં બાધિત-ક્ષુધિત શરીરો સ્વાભાવિક પુષ્ટિ પામી શકતાં નથી; તેમની રક્તવાહિનીઓ ખરેખર નાની હોય છે; તેમનું રુધિરાભિસરણ મંદ રીતે થાય છે અને ભયને લીધે તેમનું હૃદય દુર્બળ બની જાય છે.

ભય માણસને નિરૂત્સાહી બનાવે છે, તેના જુસ્સાને દાબી દે છે અને તેને ગુંગળાવી મારે છે. જો તમે ભય ધારણ કરશો તો તે તમારી નિશ્ચયાત્મક, ઉત્પાદક મનોવૃત્તિને બદલી નાખી તેને અનુત્પાદક અને નિષેધાત્મક બનાવી દેશે. આ પ્રકારની મનોવૃત્તિ કાર્યસિદ્ધિ માટે ભયંકર નીવડે છે. ભયનું પરિણામ-વિશેષ કરીને નિરંતર ભય રાખ્યા કરવાનું પરિણામ-એ આવે છે કે, તેથી ખુદ જીવનનું મૂળ સુકાઇ જાય છે. અને પ્રેમ કે જે ભયને બહાર હાંકી કાઢે છે તેની શરીર અને મગજપર તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારનીજ અસર થાય છે. તે આપણાં અંગનો વિકાસ કરે છે; આપણી સ્વાભાવિક શક્તિને ખીલવે છે; આપણામાં પુષ્કળ જીવનશક્તિ પૂરે છે અને મગજશક્તિને વધારે છે.

ભય કલ્પનાશક્તિને ભયંકર રીતે ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે અને તે કારણથી તે સર્વ પ્રકારનાં ભયાનક ચિત્રો જુએ છે. શ્રદ્ધા એ તેનો પૂરેપુરો શત્રુ છે. કારણકે ભય જ્યારે માત્ર તિમિર અને છાયાનેજ જુએ છે ત્યારે શ્રદ્ધા પ્રકાશને-વાદળની પાછળ છુપાયેલા સૂર્યને-જુએ છે. ભય નીચે જુએ છે અને ખરાબમાં ખરાબ પરિણામ-ની બીતિ રાખે છે; ત્યારે શ્રદ્ધા ઉંચે જુએ છે અને સારામાં સારા પરિણામની આશા રાખે છે. ભય નિરાશાવાદી છે અને શ્રદ્ધા આશાવાદી છે. ભય હમેશાં નિષ્ફળતાની આગાહી કરે છે, ત્યારે બળવાન શ્રદ્ધા રંકતા અથવા નિષ્ફળતાનો જરા પણ ડર રાખતી નથી. શ્રદ્ધાની હાજરીમાં શંકા ટકી શકતી નથી. શ્રદ્ધા કોઇપણ વિપત્તિને ભ્રષ્ટ-નષ્ટ કરી શકે છે.

પ્રબળ શ્રદ્ધા એ જીવન વધારનારી મહાન શક્તિ છે. કારણ કે તે કદી પણ ગુસ્સાને અવકાશ આપતી નથી. તે ક્ષણિક અડચણ, અશાંતિ અને દુઃખની પેલી પાર દૃષ્ટિ ફેંકે છે. તે વાદળની પાછળ રહેલા સૂર્યને જુએ છે. તે જાણે છે કે, પરિણામ અંતે સારૂંજ આવનાર છે. કારણ કે આંખ જે લક્ષ્યને જોઇ શકતી નથી તેને એ જુએ છે.

દીર્ઘ જીવન ભોગવનાર માણસોમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રહેલી હોય છે. તેમની શ્રદ્ધા કદાચ આપણી ધાર્મિક શ્રદ્ધાને સંપૂર્ણાંશે મળતી આવતી નહિ હોય પણ તેમની એ શ્રદ્ધાજ તેમનો હમેશાંનો સાથી હોય છે, કે જે તેમને ખાત્રી આપ્યા કરે છે કે અંતે પરિણામ સારૂંજ આવનાર છે.

ચિંતાએ ઘણા માણસોને તેમની શક્તિ ચૂસી લઇને તથા તેમની સર્ગશક્તિને પાયમાલ અને બાધિત કરીને તેમનું ઋણુ વાળવાને નાલાયક બનાવી દીધા છે. શ્રદ્ધા માણુસને ચિંતા કરતો અટકાવે છે અને તેને પોતાના જ્ઞાનનો તથા પોતાની શેાધકબુદ્ધિનો અધિક સારો ઉપયોગ કરવાને શક્તિમાન કરે છે.

જે માણુસ ભયથી શિથિલ થઇ જાય છે તે કોઇ પણુ પ્રકારે પોતાની શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાની સ્થિતિમાં રહેતો નથી. જો તે શાંત હોય છે તો તેની સમસ્ત શક્તિઓ અખંડિત રહે છે. જો તે ચિંતાગ્રસ્ત હોય છે તો તે પોતાની શક્તિઓનો ઉત્તમોત્તમ પ્રયોગ કરવાને પોતાને અશક્ત બનાવે છે. શાંત—સ્થિર મગજ ખાત્રી અને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે.

તમારે કોઇ વસ્તુની આવશ્યકતા હોય તો તે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનું કાર્ય શ્રદ્ધાના હાથમાં સોંપો. કેવી રીતે, શામાટે અને ક્યારે, એ પૂછશોજ નહિ. તમારી શક્તિ અનુસાર કાર્ય કરો અને શ્રદ્ધા રાખો. કારણુકે શ્રદ્ધા એ યુગોના યુગોથી બહુ ચમત્કારિક કાર્યો કરતી આવી છે.

જે લોકો સતત ચિંતા કર્યા કરે છે તેઓ હમેશાં અશ્રદ્ધાળુ હોય છે. મારા કરતાં અનંતગણી બુદ્ધિમાન શક્તિ વિશ્વનાં કાર્યોની વ્યવસ્થા કરે છે અને પ્રત્યેક વસ્તુ તે સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન પ્રયોજકના મહાન હેતુ તરફ પ્રગતિ કરતી જાય છે. સર્વ પ્રકારની અશાંતિ અંતે શાંતિમાં લય પામશે; અંતે સત્યનો જય અને અસત્યનો પરાજય થશે; જગતની વસ્તુઓ એકબીજાથી ગમે તેટલી વિરોધી લાગતી હોય તોપણુ તે સર્વ માણુસની કલ્પનામાં ન આવે એવી મહાન, પરોપકારી, ભવ્ય, માનવજાતિ બનાવવાના અંતિમ લક્ષ્ય તરફ પ્રગતિ કરતી જાય છે; એવી જેનામાં દૃઢ શ્રદ્ધા હોય છે તે માણુસ કદી પણુ ચિંતા કરતો નથી. જ્યારે તેને નિરાશા, ખોટ, નિષ્ફળતા અને આપત્તિ સહન કરવી પડે છે ત્યારે તેનું મન ડગી જતું નથી. કારણુકે તેની શ્રદ્ધા વિપત્તિની બહાર દૃષ્ટિ ફેંકે છે અને વાદળની પાછળ સૂર્યને જુએ છે—દેખાતા પરાજયની પાછળ વિજય રહેલો જુએ છે.

ગમે તે થાઓ, પરંતુ તે જાણે છે કે "વૈકુંઠમાં ભગવાન બિરાજે છે અને જગતમાં સર્વત્ર સુવ્યવસ્થા વ્યાપી રહી છે."

ઘણા લોકો અંતે પરિણામ શું આવશે; અમને સફળતા મળશે કે નહિ; એવા એવા વિચારમાં વારંવાર ગુંચવાવાથી નિષ્ફળ થાય

છે. પરિણામ વિષે આ પ્રમાણે વારંવાર વિચાર કરવાથી શંકાની ઉત્પત્તિ થાય છે અને શંકા એ કાર્યસિદ્ધિને માટે ભયંકર છે.

એકાગ્રતા એ કાર્યસિદ્ધિની ચાવી છે. કોઇપણ પ્રકારની ચિંતા અથવા ભય એ મનની એકાગ્રતાને માટે ભયંકર છે અને તે સર્ગ-શક્તિનો નાશ કરે છે. વેબ્સ્ટર જેવાનું મગજ પણ જ્યારે ચિંતા, ઉદ્વેગ અને ભયથી ભરેલું હોય ત્યારે તે એકાગ્ર થઇ શકતું નથી. જ્યારે સમગ્ર મનોયંત્ર વિરોધી વૃત્તિઓથી આંદોલિત થતું હોય ત્યારે કર્તૃત્વશક્તિ ટકી શકતી નથી. જે વસ્તુઓ આપણને અકાળે વૃદ્ધ બનાવી દે છે, આપણા વદનને નિસ્તેજ કરી નાખે છે, આપણી સ્થિરતાનો નાશ કરે છે, આપણા ગાલ પરની લાલી ખુંચવી લે છે અને આપણી પાસેથી આનંદો લૂંટી લે છે તે પ્રત્યક્ષ બનતી ઘટના-ઓ નથી પણ મનમાં રહેલી વિરોધી વૃત્તિઓ છે.

પોતાના પરમ સૌંદર્યને માટે પ્રખ્યાત એવી એક નટીએ કહ્યું છે કે "કોઈ પણ માણસે સુંદર ચહેરો બનાવવો હોય તો તેણે કદી પણ ચિંતા કરવી નહિ. ચિંતા એ સૌંદર્યના પ્રત્યેક અંશની પાયમાલી, મોત અને નાશ કરે છે. ચિંતાથી શરીરનું વજન ઘટી જાય છે; માણસ ફિક્કું પડી જાય છે અને તેના દુઃખનો પાર રહેતો નથી. ગમે તે થાઓ, પરંતુ એક નટીએ તો કદી પણ ચિંતા કરવી જોઇએ નહિ. જો આ વાત તે એક વાર સમજે તો સુંદર ચહેરો રાખવાના રાજમાર્ગનો એક માઇલ તે પસાર કરી ગઈ છે એમ સમજવું."

પોતે જો હમેશાં ચિંતામાંથી મુક્ત રહ્યો હોત તો પોતે કેવો સુંદર રહ્યો હોત, એ વાત જો હમેશાં ચિંતા કરનાર માણસ જાણે તો કેવું સારૂં! પોતાનાં ઉભય સ્થિતિનાં ચિત્રોનો તે મુકાબલો કરી જુએ તો તેના હૃદયને કેવો ધક્કો લાગશે, અને તેની સાથેજ તેને કેવી મદદ મળશે! ખરેખર, એક ચિત્રમાં તે અકાળે વૃદ્ધ થઈ ગયેલો, ઉંડી ચિંતા અને ઉદ્વેગથી નિસ્તેજ થઇ ગયેલા ચહેરાવાળો અને સર્વ આશા તથા ઉત્સાહ રહિત થયેલો દેખાશે; જ્યારે બીજામાં તે બળવાન, આશાવંત અને ઉલ્લાસયુક્ત જણાશે.

પ્રાયઃ સમસ્ત ધર્મપંથોમાં ભયે ઘણો મોટો ભાગ ભજવ્યો છે. મધ્યયુગમાં ધર્માચાર્યોને તે અજ્ઞાન લોકોને પોતાના ભક્ત બનાવ-વામાં અને તેમનાં કાર્યો પર અંકુશ રાખવામાં સૌથી વિશેષ અસર-કારક જણાયો હતો. અજ્ઞાન માણસોના હૃદયમાં ભય એટલો ઉંડો ઉતરી જાય છે કે જગતના ઇતિહાસમાં સર્વ યુગોમાં તેનો લાભ

લેવાનો લોભ અતિ પ્રબળ જણાયો છે.

નરકયાતના—અનંતકાળ સુધી શિક્ષા સહન કરવાની બીતિ—કેટલી ભયંકર અસર કરે છે તે કોણ કહી શકશે ? આ ભયનો સિદ્ધાંત અનેક શતાબ્દિઓ થયાં માનવજાતિનો ઉત્સાહ હરી લેતો આવ્યો છે.

ધર્મની ઉન્નતિનો મૂળ હેતુ મનુષ્યને ભયનાં ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપોમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ દર્શાવવો એ હતો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો દુઃખ, ચિંતા અને સંતાપથી મુક્ત થવાનો માણસોનો આ પ્રયાસ હતો. છતાં ધર્મપંથોએ તો લોકોને મારીકૂટીને દેવાલયમાં આણવાના અને તેમની પાસે ધર્મક્રિયા કરાવવાના સાધન તરીકે ભયનો ઉપયોગ કરીને અજાણતાં ભયવૃદ્ધિનેજ ઉત્તેજન આપ્યું !

ઈશ્વરની પ્રતિમાસ્વરૂપ માનવપ્રાણી આ લોકમાં વા પરલોકમાં પોતાની ઉપર કોઈક ભયંકર વિપત્તિ આવી પડનાર છે એવા સતત ભયમાં રહે એ તેને માટે કેટલી ભયાનક વાત છે ! પોતે માત્ર સંયોગોનું રમકડું છે અને કોઇ સમયે પોતાની ઉપર કોઇ ભયંકર વ્યાધિ અથવા આપત્તિનું આક્રમણ થનાર છે એવા ભયમાં નિરંતર રહેવું, એ માનવપ્રાણીને માટે કેટલું હાનિકારક છે !

એક માણસ જ્યારે પોતાના મનમાં હમેશાં મૃત્યુનો ભય રાખતો હોય, ત્યારે તે જીવનના ઉંચામાં ઉંચા આદર્શોનો વિકાસ શી રીતે કરી શકે ? જ્યારે તે તાત્કાલિક મરણનો અથવા એક ક્ષણમાં પોતાની સઘળી યોજનાઓ નષ્ટ થવાનો ભય રાખતો હોય ત્યારે તે સર્વોચ્ચ આદર્શોનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે ? મનમાં આ ભયંકર બીક રાખીને કોઇ પણ માણસ કોઇ પણ સ્થાયી, ચિરંજીવ વા મજબૂત કાર્ય કરી શકે નહિ. ઝઝૂમી રહેલા મૃત્યુને માટે શોકાતુર ચહેરે નિરંતર તૈયાર રહેવું એ પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ અને સર્વ વિકાસને માટે ભયંકર છે. એ કાર્યસિદ્ધિને માટે અને સુખને માટે નુકસાનકારક છે.

ભય એ શું છે ? આટલા બધા માણસોનાં જીવન દાબી દેવાની—તેમને દુર્બલ, રંક અને અશક્ત બનાવવાની—શક્તિ એને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થાય છે ? વાસ્તવમાં તે જરા પણ સત્ય વસ્તુ નથી. એ તો માત્ર માનસિક ચિત્ર અને કલ્પનાનો 'બાઉ'જ છે; અને જે પળે આપણને આ વાતની પ્રતીતિ થાય છે તે પળથી તે આપણા પર સત્તા ચલાવતો બંધ થાય છે. જો આપણે યોગ્ય શિક્ષણ પામ્યા હોઇએ અને આપણી પોતાની બહારની કોઇ પણ વસ્તુ આપણને ઇજા કરી શકતી નથી એ વાત આપણે સમજતા હોઇએ તો આપણને કોઇ પણ વસ્તુનો ડર લાગે નહિ.

એક વૈદ્યે થોડા વખત પર એમ જણાવ્યું હતું કે, ભયની વૃત્તિ હિંમતની વૃત્તિના જેટલીજ સ્વાભાવિક છે; પરંતુ હું એ વાતમાં સંમત થતો નથી. માણસની શક્તિનો નાશ કરે; તેની આત્મશ્રદ્ધાનો હ્રાસ કરે અને તેની મહત્ત્વાકાંક્ષાનું દમન કરે; એવી કોઇ પણ વસ્તુ સ્વાભાવિક નથી. આ વૈદ્ય ભયનો વિચાર કે જે માણસની શક્તિનું દમન અને નાશ કરે છે તેને સાવચેતી, ડહાપણ અને અગમચેતીની શક્તિઓ સાથે ભેળવી નાખે છે. સાવધતા, ડહાપણ અને અગમચેતી આપણને આપણું સંરક્ષણ કરવાને માટે–નુકસાનકારક કાર્ય કરતા અટકાવવાને માટે–આપી છે. પરંતુ 'ભય' શબ્દ સાધારણ રીતે જે અર્થમાં વપરાય છે તે અર્થમાં સંરક્ષક ગુણનો સમાવેશ થતો નથી. તેની હાજરી આપણી માનસિક શક્તિઓની સાધારણ ક્રિયાઓને સંકુચિત કરી નાખે છે. સૃષ્ટિકર્તાએ તેની પોતાની પ્રતિમામાં કદી પણ તેની કર્તવ્યશક્તિને બાધ કરનાર, દુઃખ ઉત્પન્ન કરનાર અથવા સુખનો નાશ કરનાર ગુણ મૂકયો નથી. પ્રત્યેક સ્વાભાવિક શક્તિ અથવા ગુણોનો પ્રયોગ આપણા ઉત્તમોત્તમ બળને વૃદ્ધિંગત અને દૃઢ કરે છે. જો તે તેમ ન કરે તો તે સ્વાભાવિક ગણાય નહિ. ભય એ સ્વાભાવિક ગુણ છે એમ કહેવું એ તો અશાંતિથી કલ્યાણ થાય છે એમ કહેવા સમાન છે.

એક પ્રજા તરીકે આપણે હદ ઉપરાંત વિચારવંત–હદ ઉપરાંત ઉદાસી છીએ અને આપણે જીવનને હદ ઉપરાંત ગંભીર માનીએ છીએ. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં અને આપણા ધર્મપંથોમાં અત્યંત ચિંતા અને અત્યંત ભય ભરેલાં છે; તેમાં અત્યંત ઉદાસી અને અનહદ ગંભીરતા છે અને આનંદ ઘણો ઓછો છે; તેમાં છાયા ઘણી છે અને સૂર્યપ્રકાશ ઘણો થોડો છે; તેમાં ભવિષ્યની વાત ઘણી ભરેલી છે અને વર્તમાનની વાત થોડી છે.

ભય સર્વ શક્તિને શિથિલ કરી નાખે છે. તે શ્રદ્ધાનો નાશ કરે છે; અનિશ્ચય ઉત્પન્ન કરે છે; આપણને ચંચળ ચિત્તના બનાવે છે, અને તેના પ્રભાવથી આપણે કાર્યારંભ કરતાં ડરીએ છીએ તથા શંકા ધારણ કરીએ છીએ. ભય એ શક્તિમાં મોટી ફાટરૂપ છે. પુષ્કળ લોકો મિથ્યા ઉદ્વેગ અને ચિંતામાં પોતાની કિંમતી શક્તિનો અર્ધ કરતાં અધિક ભાગ ગુમાવી નાખે છે.

જેવી રીતે રસાયનશાસ્ત્રી ક્ષાર નાખીને ઍસિડની સડો ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ કરે છે; તેવી રીતે આપણે હિંમત, વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાના વિચારદ્વારા ભયના વિચારનો નાશ કરી શકીએ છીએ.

હિંમત અને શ્રદ્ધા એ ભયના કટ્ટા શત્રુ છે. માણુસોનાં મન જ્યારે ઉદ્વિગ્ન હોય છે અને ચિંતા જ્યારે તેમની શક્તિનો નાશ કરી રહી હોય છે ત્યારે તેઓ પોતાની ઉત્તમોત્તમ કર્તૃત્વશક્તિ અને પોતાનું ઉત્તમોત્તમ સામર્થ્ય દર્શાવી શકતા નથી. ચિંતાગ્રસ્ત અને ઉદ્વિગ્ન મગજ પ્રબળતા અથવા સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતું નથી.

ચિંતા એ ભયનું માત્ર એક અંગજ છે અને તે અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાંજ હમેશાં વિકાસ પામે છે. જેનાં શરીર અને મન મજબૂત હોય છે અને જે પવિત્રતા તથા બુદ્ધિપૂર્વક પોતાનું જીવન ગાળે છે તેની ઉપર ચિંતા ઝાઝી અસર કરી શકતી નથી. જે માણુસો દુર્બળ હોય છે, જેની શક્તિ ક્ષુદ્ર અને ખૂટી ગયેલી હોય છે અને વિશેષ કરીને જેઓ દુર્ગુણી હોય છે; તેમનામાં ચિંતાનો વિકાસ થાય છે.

રોગ વિષે ચિંતા કરવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

આપણું મહાન કર્તવ્ય એ છે કે, આપણે આપણા શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક સિદ્ધાંતો એટલા ઉંચા રાખવા જોઇએ કે રોગ, ચિંતા અને ઉદ્વેગના જંતુઓ આપણા મગજમાં પ્રવેશ કરી શકે નહિ. રોગનો પ્રતીકાર કરવાની આપણી શક્તિ એટલી મહાન હોવી જોઇએ કે આ શત્રુઓ આપણા મન વા શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકે નહિ.

આપણા ચિંતારૂપી શત્રુના પંજામાંથી સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત રહેવાને માટે આપણે દરેક કાર્ય ડહાપણભરેલી રીતે કરવું જોઇએ. આપણે ગમે તેટલા પ્રમાણિક હોઇએ અને આપણે ઉન્નતિ કરવાને ગમે તેટલી સખ્ત મહેનત કરીએ; પણ જો આપણે ખાવાપીવામાં, કસરત કરવામાં, વિચાર કરવામાં, ઉંઘવામાં અને સાધારણ રીતે જીવનની સમસ્ત ક્રિયાઓ કરવામાં ડહાપણ અને બુદ્ધિનો પ્રયોગ કરીએ નહિ તો આપણે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખને માટે દ્વાર ખુલ્લું મૂકીએ છીએ એમ સમજવું. આપણા સહસ્રાવધિ શત્રુઓ આપણા શરીરમાં પ્રવેશવાને અને આપણા દુર્બલ ભાગપર આક્રમણ કરવાને પ્રયત્ન કરતા હોય છે. ઠંડા, શાંત, ગંભીર સ્વભાવનો માણુસ જ્યારે પોતાના કામથી દૂર હોય છે ત્યારે તે જણાવી આપે છે કે, તે ધંધા સંબંધી કામકાજ ધંધાને માટે જુદા કાઢેલા કલાકોમાંજ કરે એવો મોટો માણુસ છે. તે દર્શાવી આપે છે કે, તેને ઘેર જઇ પોતાના ઉદાસ ચહેરાથી પોતાની જાતને તથા બીજા સર્વ માણુસોને દુઃખી બનાવવાની જરૂર નથી. તે પોતાના મનઃસ્થૈર્ય તથા મનઃશાંતિ દ્વારા જણાવી આપે છે કે, તે સંયોગોનો સ્વામી છે.

સકળ ભયનું મૂળ એ છે કે, ભયભીત માણુસ પોતાને અનંત

બળરૂપ અનંત ભંડારરૂપ પરમેશ્વરથી પૃથક્ માનીને પોતાની જાતને દુર્બળ ધારે છે. જ્યારે તેને પોતાને ઉત્પન્ન કરનાર તથા નિભાવનાર શક્તિ સાથે પોતાનું તાદાત્મ્ય હોવાનું ભાન થાય છે; જ્યારે તેને આનંદ આપનારી અનિર્વચનીય શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે; ત્યારે તેને પોતાનું મહત્ત્વ સમજાય છે. એક વાર તેને આ શક્તિનો સ્પર્શ થાય અને અનંત સુખની પ્રાપ્તિ થાય, તો પછી તે કદી પણ ભ્રમણામાં નહિ પડે.

મજબૂત સ્ત્રીઓ અને પુરુષો કે જેમનામાં ઈશ્વરના જેવા ગુણ હોય છે અને જેઓ દિવ્યતાની છાપ ધરાવે છે તેઓ જીવન જાણે સતત નિરાશાથી ભરેલું હોય તેમ જગતમાં સર્વ પ્રકારની ચિંતા અને ભ્રાંતિ સહિત ચિંતાતુર, ઉદ્વિગ્ન ચહેરે ફરે એ ખરેખર દયાજનક વાત છે. ઈશ્વરે આવાં સંતાનો બનાવવાનો ઇરાદો રાખ્યો ન હતો.

એક એવો પણ સુવર્ણયુગ આવશે કે જ્યારે ભય તેનાં સમસ્ત ભયંકર અંગો સહિત નાશ પામશે. તે વખતે માણસ સંપૂર્ણ વિશ્વાસ અને આત્મશ્રદ્ધાની ઉન્નત અવસ્થાને પ્રાપ્ત થશે; પૂર્વે તેની કલ્પનામાં પણ આવી ન હોય એવી સુરક્ષિતતા અને સ્વતંત્રતાનું તેને ભાન થશે અને સામર્થ્ય તથા કર્તૃત્વશક્તિ સેંકડોગણી વધી જશે.

આપણો ભય હમેશાં તેનાથી આપણી જાતને બચાવવાની આપણી દુર્બળતાના પ્રમાણમાં હોય છે. દુર્બળ માણસોને ભયભીત બનાવી મૂકનારી વસ્તુ કરતાં જ્યારે આપણે આપણી જાતને બળવાન માનીએ છીએ ત્યારે આપણને જરા પણ ડર રહેતો નથી.

એમ કહેવાય છે કે, હર્ક્યુલિસ બીજા માણસોથી ડરતો નહિ. તે પોતે અધિક શક્તિ ધરાવે છે એવા ભાનને લીધે બીજાઓ તેને ઇજા કરશે એવી ચિંતાથી તે પર રહેતો હતો.

"ભય નામનો એક ગુલામ છે; તે ધ્રૂજતી, નમતી, તુચ્છ વસ્તુ છે; અને ઇચ્છા નામનો એક રાજા છે, તે અણુ અણુપર રાજ્ય ચલાવે છે."

प्रकरण १ मुं–ईश्वर साथे तादात्म्य प्राप्त करो.

"આરોગ્ય, ઉન્નતિ અને સુખ એ સર્વની ચાવી ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં રહેલી છે."

હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના માજી અધ્યાપક શેલરે કહ્યું છે કે, જગતનાં સમસ્ત પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓ એક છે, એવી શોધ એ ગત શતાબ્દિની મોટામાં મોટી શોધ છે.×

વિશ્વમાં માત્ર એકજ નિયમ છે; જગતમાં માત્ર એકજ આત્મા–એકજ સત્ય સર્વત્ર વ્યાપી રહેલું છે અને તેજ સર્વથી મહાન શક્તિ છે. તેજ પરમ કલ્યાણકારી પરમાત્મા છે. અગ્નિના તણખાની પેઠે દરેકે દરેક વસ્તુ તેનાજ અંશરૂપ છે અને વાસ્તવમાં તે તેજ છે. આ સત્ય માનવજાતિને પ્રાપ્ત થયેલાં સત્યોમાં સૌથી વિશેષ પ્રોત્સાહક, સૌથી અધિક ઉત્તેજક અને ભયહારક છે.

જ્યારે આપણને જગતની આ મહાન ઉત્પાદક, ધારક અને પરિવર્તક શક્તિ સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ થશે, ત્યારે આપણે જીવનનો કોઇ ઓરજ અર્થ કરીશું.

આપણે વાસ્તવમાં આ મહાન શક્તિનુંજ એક અંગ છીએ–તેનું આવશ્યક, અભિન્ન અંગ છીએ; અને જેવી રીતે ગણિતશાસ્ત્રના નિયમોનો નાશ થતો નથી તેવી રીતે આપણો પણ વધ થઇ શકતો નથી. આપણા સ્રષ્ટાના સઘળા ગુણો અવશ્ય આપણામાં હોવાજ જોઇએ. આપણે તે સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માનાજ અંશ હોવાથી આપણે પણ પૂર્ણ અને અમરજ હોવા જોઇએ. આ સત્યની પ્રતીતિ માનવજીવનના મહાનમાં મહાન ભેદોનો ખુલાસો કરે છે અને આપણને બીજી કોઇ પણ વસ્તુ આપી નહિ શકે એવી સુરક્ષિતતા, અદ્ભુત આનંદ અને સંતોષ આપે છે.

× આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે, એ સત્ય ગઈ શતાબ્દિમાંજ કોઈ યુરોપીયન કે અમેરિકને શોધી કાઢ્યું. પ્રાચીન આર્ય દ્રષ્ટાઓએ અનુભવેલું એ સત્ય ગત શતાબ્દિમાં આર્ય ગ્રંથો અને ઉપદેશકો દ્વારા તેમની જાણમાં આવ્યું એજ એ કથનની મતલબ સમજવી. —સંપાદક

એ અનંત પરમાત્મા સાથેની આપણી એકતાનું વારંવાર ચિંતન કરવાથી અને વસ્તુતઃ **तदेवाऽहमस्मि** યાને "હું તેજ છું" એ માન્યતા દૃઢ કરવાથી આપણે અનુભવીએ છીએ કે આપણે, જેના પર અંકુશ રાખી ન શકીએ એવા ક્રૂર ભાગ્યનો ભોગ બની વિશ્વમાં આમતેમ અથડાતા પ્રાણી નથી.

પરમાત્મા સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની–આપણા સ્રષ્ટા સાથેની આપણી એકતાની–જેટલા પ્રમાણમાં આપણે પ્રતીતિ કરીએ છીએ તેટલા પ્રમાણમાં આપણું જીવન શાંત, વિશ્વાસુ અને સર્ગશક્તિ-વાળું બને છે.

સેન્ટ પૉલ કહે છે કે "ન જીવન, ન મૃત્યુ, ન દેવ, ન દેશ, ન રાજા, ન વર્તમાન કાળની વસ્તુઓ, ન ભવિષ્યકાળની વસ્તુઓ, ન સ્વર્ગ, ન પાતાળ, તેમજ ન બીજી કોઇ પણ વસ્તુ આપણને પ્રભુથી પૃથક્ કરવાને શકિતમાન થશે." જ્યારે તેમણે આ વચનો ઉચ્ચાર્યાં ત્યારે તેને વિશ્વની મહાન ઉત્પાદક તથા ધારક શકિત સાથેની મનુષ્ય-ની એકતાનું દર્શન થયું હતું, એ વિષે કિંચિત્ પણ શંકા નથી.

"તમને સત્યનું જ્ઞાન થશે અને તે તમને મુકત કરશે." અર્થાત્ તે તમને ભય, ઉદ્વેગ અને ચિંતાના દાસત્વમાંથી મુકત કરશે. તે તમને વહેમ, અનિશ્ચય અને મર્યાદાના બંધનમાંથી તથા રંકતા અને દુઃખના વિચારમાંથી મુકત કરશે.

ભવિષ્યનો મર્દ જરા પણ ભય ધરશે નહિ. કારણ કે સર્વ-શકિતમાન પ્રભુ સાથેની એકતાનું તેને ભાન થશે.

સિદ્ધાંતમાં એવી રીતે દૃઢ રહેવું; પ્રત્યેક માણસ અને પ્રત્યેક વસ્તુ પરના વિશ્વાસમાં–શાંતિ, સત્ય અને ન્યાયની પ્રાપ્તિ થશેજ એવી શ્રદ્ધામાં–એવા અડગ રહેવું; સત્યમાં એવા નિશ્ચિત રહેવું કે કોઈ પણ વસ્તુ આપણા મનની સ્થિરતાને ચલિત વા ભગ્ન કરી શકે નહિ, એ મોટામાં મોટી કળા છે.

એક નાજુક સ્ત્રીને મેં એવાં સંકટો સહન કરતાં જોઇ છે કે જેવાં સંકટોને લીધે બીજાં અનેક બળવાન મનુષ્યોએ દિવાના-શાળાનોજ રસ્તો લીધો હોત; પણ તે સ્ત્રી જરા પણ ચંચળ થઇ ન હતી કિંવા તેણે કદી પણ પોતાની વેદના વિષે ફરિયાદ કરી ન હતી ! તે સખ્તમાં સખ્ત દુઃખના સમયે પણ શાંત, સહાયક વૃત્તિથી યુકત, ગંભીર અને માયાળુ રહેતી હતી. તે હમેશાં પોતાના માનવબંધુઓ પ્રત્યે પ્રેમથી ભરેલી રહેતી હતી. તેની આંખમાં કોઇક સ્વર્ગીય તેજ હતું. તે સિદ્ધાંતમાં અને સત્યમાં

એટલી દૃઢ હતી; ઈશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની તેને એટલી પ્રતીતિ હતી; તે અનંતમાં એટલી બધી તન્મય બની શકતી અને તેનો વિશ્વાસ એટલો પ્રચંડ હતો કે કોઇ પણ ચીજ તેને તેના કેંદ્રથી દૂર કરી શકતી નહિ. પીડા, ભૂખમરો અથવા અત્યાચાર પણ તેની આંખમાં પ્રકાશતા દૈવી તેજ અને શાંતિ તથા ગાંભીર્યનો નાશ કરી શકતાં ન હતાં. તેને ઈશ્વરનોજ હાથ દોરતો હોય, માર્ગ દર્શાવતો હોય અને સંરક્ષણ કરતો હોય એમજ લાગતું અને તેથી તે કશાથી ભયભીત થતી નહિ.

દેશ અથવા ધર્મને ખાતર પ્રાણાર્પણ કરનારાઓ એવડાં મોટાં સંકટો અને અત્યાચારો તદ્દન નિર્ભયતાથી અને વિજયની પૂર્ણ ખાત્રી સહિત શી રીતે સહન કરતા હશે એ વાત જગતને હમેશાં આશ્ચર્ય પમાડતી આવી છે; પરંતુ તેનું કારણ એ છે કે, તેમને અનંત પરમાત્મામાં-સત્ય તથા ન્યાયમાં-સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય છે. આ વિશ્વમાં તેમને ચલિત કરનારી કોઈ પણ ગંભીર ઘટના હોઈ શકેજ નહિ. કારણ કે સર્વશક્તિમાન સર્વજ્ઞ પ્રભુએ મજબૂત રીતે તેમનો હાથ પકડેલો હોય છે.

જે માણસે ઈશ્વરની સાથેના પોતાના તાદાત્મ્યનું દર્શન કર્યું હોય; જેમણે અનંત પરમાત્મા સાથેની એકતાની પ્રતીતિ કરી હોય; તે પોતાના સંબંધમાં બનતી કોઈ પણ ઘટનાથી ડરતો નથી. તે જાણે છે કે, એક દ્વાર બંધ થતાં બીજું દ્વાર ઉઘડે છે અને તેથી કરીને તેને અનંતગણી મોટી અને ભવ્ય સંધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે જેટલા પણ ઈશ્વરની વધુ નિકટ હોઇએ છીએ તેટલા આપણે વસ્તુઓના અમર્યાદ ભંડારની અધિક નિકટ હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે શરીરત્રયીથી ભિન્ન એવા આપણને પોતાને સર્વથી વધુ બળવાન માનીએ છીએ; જ્યારે આપણને આપણા સ્થૂલ શરીરની પાછળ રહેલા પરંતુ શરીરના નહિ એવા-આપણા પોતાના અમાપ સામર્થ્યની પ્રતીતિ થાય છે; ત્યારે આપણું સ્થૂલ સામર્થ્ય પણ વૃદ્ધિંગત થાય છે અને આપણને સ્થૂલ પદાર્થો પણ અધિક પ્રાપ્ત થાય છે.

જો આપણે જરા પણ સંકોચ વિના આપણા મનને તે અનંત જ્ઞાન-સામર્થ્ય-સંપન્ન પ્રભુ તરફ ખુલ્લું રાખીએ; તે દિવ્ય શક્તિના ઝરાને જરા પણ અંતરાય વિના સંપૂર્ણ છૂટપૂર્વક આપણામાં આવવા દઇએ; તો આપણા તનમનમાં કેટલું બધું સામર્થ્ય આવે!

આપણે આટલા બધા દુર્બળ અને કર્તૃત્વશક્તિવિહીન છીએ

તેનું કારણ એ છે કે, આપણે આપણા ભૂલભરેલા વિચારો અને કાર્યોથી ઉક્ત શક્તિ આવવાનો માર્ગ બંધ કરી દઇએ છીએ. કોઇ પણ માણુસ ખરી સમજણ અને સાચી પદ્ધતિપૂર્વક વર્તતો નથી ત્યાં સુધી તે ખરેખરો બળવાન અને સફળ થઇ શકતો નથી.

માણુસ જ્યારે જ્યારે ખોટું કામ કરે છે ત્યારે ત્યારે તે તેટલો નિર્બળ થાય છે. માણુસો ન્યાય, સત્ય અને પ્રેમની દોરી તોડી નાખીને–પોતાના ઇશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યનો વિશ્વાસરૂપી સંબંધ કાપી નાખીને પોતાની શક્તિ ગુમાવી દે છે.

આપણે વધુમાં વધુ અને મોટામાં મોટી અપ્રમાણિકતા તો આપણી પોતાની સાથેજ કરીએ છીએ. પ્રત્યેક અયોગ્ય વિચાર કે કાર્ય આપણને ઇશ્વર સાથે જોડનારી સાંકળની એક કડી તોડી નાખે છે. જે મનુષ્ય એક વાર વીર પુરુષ હતો તે કાયર બની જવાનું કારણ એજ હોય છે. એકાદ ડાળીનો ઝાડ સાથેનો સંબંધ કપાઇ જતાં તે ડાળ છૂટી પડી જાય છે; તેમ એ માણુસે પોતાના મૂળ પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ તોડી નાખેલો હોય છે, અને તેથીજ તે નિરાધાર, અનિશ્ચયી, લાચાર અને અયોગ્ય હોવાની માન્યતાનો ભોગ થઈ પડે છે.

આપણે જ્યારે જ્યારે સત્યથી છેટા થઇએ છીએ; જ્યારે જ્યારે અપ્રમાણિક અને નાલાયક કામ કરીએ છીએ; ત્યારે ત્યારે આપણે સર્વશક્તિમાન પ્રભુ સાથેનો આપણો સંબંધ ઢીલો કરીએ છીએ અને તેથીજ તે સમયે આપણે સર્વ પ્રકારની ભ્રાંતિ, ડર, ગભરાટ અને શંકાના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. દૈવી શક્તિથી છૂટા પડવાને લીધેજ એવે પ્રસંગે આપણે અંધારામાં એકલા છોડી દીધેલા બાળક જેવી લાચાર સ્થિતિમાં આવી પડીએ છીએ.

હવે માણુસો શીખવા લાગ્યાં છે કે, ઇશ્વર સાથેના સંબંધની તેમની પ્રતીતિ જેટલી અધિક પ્રબળ હોય છે તેટલી શક્તિ, સફળતા અને સુખ તેમને વિશેષ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રતીતિને તેઓ જેટલી પણ જાગ્રત રાખે છે તેટલા તેઓ વધારે બળવાન બને છે અને તેને ખંડિત કરે છે તેટલા તેઓ નિર્બળ બને છે.

આપણે આપણા અનંત મૂળરૂપ પરમાત્માથી પૃથક્ છીએ એવી આપણી ભાવનામાંથીજ આપણાં સમસ્ત દુઃખો ઉપજે છે.

જે ક્ષણે આપણે સર્વ પદાર્થોના અખૂટ ભંડાર સાથેની આપણી એકતા ખંડિત થવા દઇએ છીએ તેજ ક્ષણથી આપણામાં અનિશ્ચય, ભ્રમ અને લાચારી દેખાઇને તે આપણને દુર્બળ, ભીરુ અને

ભયભીત બનાવે છે. ભય, ચિંતા, ઉદ્વેગ એ આપણો ઈશ્વર સાથેનો સંબંધ નષ્ટ થયો છે અને આપણે આપણા ઘરથી–અનંત શક્તિથી–પરમાત્માથી–વિખૂટા પડયા છીએ તેનું દૃઢ પ્રમાણ છે.

સર્વશક્તિમાન પ્રભુ સાથે આપણે એકતા ધરાવીએ છીએ એવી આપણી પ્રતીતિમાંથી આપણા બળની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિ થાય છે.

સંપૂર્ણ પ્રેમ ભયનો નાશ કરે છે. કારણ કે તે આપણી અને અનંત પ્રેમ વચ્ચેની જુદાઈના સઘળા વિચારોનો નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણે ઈશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની ભાવના ધારણ કરીએ છીએ; જ્યારે આપણે પ્રભુ સાથે એકતાની સંપૂર્ણ પ્રતીતિ કરીએ છીએ ત્યારે આપણાં સમસ્ત દુઃખો નાસી જાય છે અને આપણા સકળ રોગો તથા પાપો નિવૃત્ત થાય છે.

આપણે જ્યારે ઈશ્વરની અતિ સમીપ પહોંચીએ–સાક્ષાત્કાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણા તનમનમાંથી દૌર્બલ્ય, મર્યાદા, થાક, કાયરતા તથા આશંકાના સઘળા વિચાર નાશ પામી નિર્ભયતા થાય છે.

માણસ જેમ જેમ પોતાના પ્રભુ સાથેના ઐક્યની પ્રતીતિ વધારે કરતો જાય છે તેમ તેમ તે પોતાના તન મન દ્વારા બીજાઓ પ્રત્યે પણ ચૈતન્ય, સત્ય, સૌંદર્ય અને પ્રત્યેક ઉમદા તથા ઉત્પાદક શક્તિને અધિક દર્શાવતો જાય છે તથા સમસ્ત નુકસાનકારક વસ્તુઓથી અધિકાધિક દૂર જતો જાય છે.

જે ક્ષણે આપણને સંપૂર્ણ રીતે એવી પ્રતીતિ થાય છે કે, પરમાત્મપદ તરફ દોડતા આ દૈવી ઝરાની સાથે આપણે જોડાયેલા છીએ; વિશ્વસંચાલક મહાન અદૃશ્ય શક્તિની સાથે આપણે અતૂટ સંબંધ ધરાવીએ છીએ; આપણે તે મહાન સત્યના અભિન્ન અંશરૂપ છીએ; તેજ ક્ષણે આપણે આપણાં તનમનમાં નવીન શક્તિ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ અને આપણા હિંમત, શ્રદ્ધા તથા સર્વ સદ્‌ગુણો વૃદ્ધિંગત થાય છે.

સત્ય અને ન્યાય વિષે માણસ જેટલું ચિંતન કરે છે તેટલાજ પ્રમાણમાં તે મોટો હોય છે. કોઈ પણ માણસ જ્યાં સુધી પોતાને પરમાત્માનો અંશ માને નહિ ત્યાં સુધી તે પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા દર્શાવી શકતો નથી.

"આપણા પોતાના ભાગ્યની રચના કરનાર દેવ–અથવા દૈવ આપણામાંજ છે અને તે આપણે પોતેજ છીએ."

આપણે અશાશ્વત એવા શરીર તથા મનરૂપ નથી પણ ત્રિકાલાબાધ્ય સત્યસ્વરૂપ છીએ. આપણે શાંતિસ્વરૂપ છીએ; અશાંતિસ્વરૂપ નથી. આપણે જીવનના હેતુરૂપ અને પ્રેમ, ન્યાય, સત્ય તથા સૌંદર્યના

સત્ત્વરૂપ છીએ; એવા વિચાર આપણુને જે શાંતિ, ગંભીરતા, દૃઢતા તથા ઉન્નતિ આપે છે તે બીજી કોઈ પણ વસ્તુ આપતી નથી.

આપણે જેટલા પ્રમાણમાં ઈશ્વર સાથેનો આપણો સંબંધ સમજીશું અને તાદાત્મ્યનો અનુભવ કરીશું તેટલા પ્રમાણમાં આપણા તનમનને સર્વ રોગોનો નાશ કરનાર જીવનપ્રવાહ–આરોગ્યપ્રવાહ–પ્રાપ્ત થશે. સકળ આરોગ્ય, સકળ ઉન્નતિ અને સકળ સુખની ચાવી એજ છે. ઈશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ એજ એની ચાવી છે. આ તાદાત્મ્યની બહાર જરા પણ આરોગ્ય અને કિંચિત્ પણ ચિરસ્થાયી સુખ રહેલું નથી. જો આપણે માત્ર ઈશ્વર સાથેના આપણા તાદાત્મ્યને સમજીને હમેશાં તેજ ભાવના ધારણ કરી શકીશું તો આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા પણ હમેશાં ટકાવી શકીશું. માનવજીવનની સકળ શાંતિની ચાવી એજ છે.

આ ભાવના કદી પણ ઘરડી યાને અશક્ત થતી નથી પણ વર્ષો વધતાં જાય તેમ તેમ તે યુવાન યાને વધારે સશક્ત થતી જાય છે અને તેથી આપણે સદા નવયૌવાન અને સુખ પ્રાપ્ત કરતા જઈએ છીએ. પાપ સિવાય કોઈ પણ વસ્તુ દેવ સાથેનો આપણો સંબંધ તોડી શકતી નથી–ઈશ્વરથી આપણને જુદા કરી શકતી નથી.

સદ્ગુણોથી આપણે જેટલા દૂર જઈએ છીએ–ન્યાય, સત્ય, શાંતિ, પ્રેમ આદિ ઈશ્વરદત્ત સ્વાભાવિક ગુણોથી આપણે જેટલા પણ વેગળા થઈએ છીએ; તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણે ઈશ્વરી પ્રવાહ સાથેનો આપણો સંબંધ તોડીએ છીએ.

આપણી સાથે–આપણા પોતામાંજ–એક એવી અનંત શક્તિ રહેલી છે કે જે આપણે આપણી જાતપર તથા આપણાં સૌથી અધિક પ્રિયજનો પર જેટલો પ્રેમ રાખી શકીએ તે કરતાં આપણાપર વિશેષ પ્રેમ રાખે છે. આ વિચાર કેટલો સુખદાયક અને ધૈર્યદાયક છે! આપણે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરવારૂપ ગમે તેટલું પાપ કર્યું હોય તોપણ જો આપણે તેમાંથી મુક્ત થવા માગતા હોઈએ તો આપણાં દુઃખો નિવૃત્ત કરવાને અને આપણને પુનઃ સુખસામર્થ્ય આપવાને એ સદા તત્પર છે. આ વિચાર આપણને કેટલો આનંદ અને બળ આપે છે.

જ્યારે એક મનુષ્યને એવી પ્રતીતિ થાય છે કે, ઈશ્વરે મારો હાથ પકડયો છે ત્યારે તે એટલો બધો ઈશ્વરની નિકટ પહોંચી જાય છે કે તેના હૃદયમાં આશંકા અથવા ભય રહેતો નથી અને તેને એમ લાગે છે કે, જગતમાંની કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ તેને ઇજા કરી

શકે તેમ નથી. "ઈશ્વર સદા સર્વદા આપણો હાથ પકડી રાખે છે અને આપણું સંરક્ષણ કરે છે" આવી પ્રતીતિ થવાથી આપણું જીવન અદ્ભુત પ્રકારે નચિંત બને છે અને આપણને બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત ન થાય એવી શાંતિ અને સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આવી પ્રતીતિ થવાથી આપણને ઉમદા જીવન ગાળવામાં અત્યંત સહાય મળે છે અને આપણામાંના ઘણા માણસો જે સ્વાર્થ અને લોભના સંગ્રામમાં નિમગ્ન થયેલા છે તેમનું નિઃસત્ત્વપણું તથા પોકળપણું આપણને જણાઇ આવે છે.

આપણે ખરેખર પરમાત્મામાંજ જીવીએ છીએ; હીલચાલ કરીએ છીએ અને અસ્તિત્વ ભોગવીએ છીએ; એવું ભાન આપણા લૌકિક જીવનને પણ ઉન્નત કરી આપણી શક્તિઓમાં અદ્ભુત વધારો કરે છે. જેમ લોહચુંબકનો સારો ટુકડો પોતાના કરતાં આઠગણું વજન ધરાવનાર લોઢાને ઉંચકી શકે છે; તેમ જે માણસે ઇશ્વરની સાથે તાદાત્મ્ય સાધ્યું હોય છે, જે માણસે વિશ્વકર્તા સાથેની એકતાની સમજણરૂપી આકર્ષણશકિત પ્રાપ્ત કરી હોય છે; તે માણસમાં સામાન્ય મનુષ્યો કરતાં ઘણુંજ વધારે (પુષ્કળ માણસો-ને સુખ, ઉન્નતિ, સદ્ગુણ આપી શકે તેટલું) સામર્થ્ય હોય છે. આવો માણસ પ્રચંડ વિદ્યુતશકિતથી ગાડી હાંકનાર મોટરવાળા સમાન હોય છે; ત્યારે સામાન્ય મનુષ્યો પોતાના હાથથી ગાડીને હડસેલનારા લારીવાળા સમાન હોય છે.

મહાત્માઓના મન જેવું તમારૂં મન કરો; અર્થાત્ મનને એવું પ્રશાંત બનાવી દો કે જેથી તે દ્વારા તમને આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય.

શાંતિ, ન્યાય અને પ્રમાણિકતાનાજ વિચાર અને વ્યવહાર કરો. પરંતુ જ્યાંસુધી ઉપર કહ્યું તેમ આપણે પરમાત્મસ્વરૂપમાં અભેદ સમજીએ નહિ; જ્યાંસુધી આપણે પરમેશ્વર સાથે એકતા અનુભવીએ નહિ; જ્યાંસુધી આપણે ત્રિવિધ તાપમાં તપાવી રહેલા આપણા વિકાર અને અજ્ઞાનની સત્તામાંથી છૂટીને પ્રભુની છાયા તળે આવીએ નહિ; ત્યાંસુધી આપણે ભાગ્યેજ એવા દૈવી આચારવિચાર કરી શકીશું.

આપણને ઈશ્વરનો આધાર છે; ઈશ્વર આપણી સમીપ છે અને આપણે તેના અભિન્ન અંશ છીએ; એવા વિચાર આગ્રહ-પૂર્વક ધારણ કરવાથી આપણા સર્વ પ્રકારના ભય અને ચિંતાનો નાશ થઇ સુખસામર્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.



प्रकरण १० मुं–स्वस्थता प्राप्त करो.

આપણી જાતને હમેશાં સ્વસ્થ રાખવાની કળા જો આપણે શીખી શકીએ તો આપણી સફળતામાં અનેકગણો વધારો થાય.

એક સારો ગવૈયો જ્યાંસુધી પોતાની સારંગી યા સીતારના સઘળા તાર એકસૂર બને નહિ ત્યાં સુધી તેને કદી પણ જાહેરમાં વગાડવાનું શરૂ કરતો નથી; અને વગાડવાનું કામ ચાલતું હોય તે દરમિયાન પણ એકાદ તાર જો બેસૂરો બની ગયેલો જણાય તો તરતજ તે વાજીંત્રને નીચું મૂકી દઇ તેને એકસૂર બનાવવા મંડી જાય છે; પછી ભલેને તેમ કરતાં ગમે તેટલો વખત જાય અને શ્રોતાઓ ગમે તેટલા અકળાય! તે તારના બેસૂરા અવાજ તરફ પોતાની જાત સિવાય બીજા કોઇનું લક્ષ્ય ન ખેંચાયું હોય તોપણ તેની ખામી દૂર કર્યા વિના તે તેને વગાડતો નથી. નિકૃષ્ટ પંક્તિનો સંગીતશાસ્ત્રી આટલો ચોકકસ હોતો નથી. તે તો બસ એવે પ્રસંગે એમજ ધારવાનો કે "એક તારમાંથી જરા બેસૂરો અવાજ નીકળ્યો તેમાં શું થઈ ગયું? હું તો આટલું ગાયન પૂરૂંજ કરીશ. આટલો બેસૂરો અવાજ કોઇના લક્ષ્યમાં આવનાર નથી."

સંગીતશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે, બેસૂરો અવાજ કાઢનાર વાજીંત્ર વગાડવાથી અથવા સૂક્ષ્મ રાગણીઓના ભેદ સમજી શકે નહિ એવા માણસોની સાથે ગાવાથી શ્રવણેંદ્રિયની ગ્રાહકશકિતનો નાશ અને સંગીત સમજવાની શક્તિમાં જલદી ઘટાડો થઇ આપણું મગજ સ્વરની સૂક્ષ્મ છાયાના ભેદ સમજતું બંધ પડે છે.

આ જગતરૂપી મહાન નાટકશાળામાં તમે ગમે તે વાજીંત્ર વગાડતા હો; તમે સીતાર વગાડતા હો કે તાઉસ વગાડતા હો; સારંગી વગાડતા હો કે પિયાનો વગાડતા હો; તમે ગાવાનું કામ કરતા હો અથવા સાહિત્ય, ધારાશાસ્ત્ર, વૈદક અથવા બીજા કોઇ ક્ષેત્રમાં ઉદ્યોગ કરતા હો; પરંતુ આ વિશાળ માનવજાતિરૂપી પ્રેક્ષકોની આગળ એકસૂર યાને એકનિષ્ઠ–એકાગ્ર–થયા વિના જો તમે તમારૂં કાર્ય શરૂ કરી દેશો તો તમને કદી પણ સફળતા મળશે નહિ.

બીજું ગમે તે કરજો પરંતુ બેસૂરા અવાજ કાઢશો નહિ; એકનિષ્ઠ થયા વિના કામ કરશો નહિ. બેસૂરું વાજીંત્ર વગાડીને તમારી શ્રવણેંદ્રિયને અથવા તમારી સમજશક્તિને ભ્રષ્ટ કરશો નહિ. તાનસેન કે મેડર્યુસ્કી જેવા મહાન સંગીતશાસ્ત્રી પણ બગડેલો સિતાર કે પિયાનો વગાડી સંપૂર્ણ એકસૂરતા ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.

એજ પ્રમાણે મન પણ જ્યારે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે ઉત્તમ કાર્ય કરી શકાતું નથી. ઉદ્વેગ, ચિંતા, તિરસ્કાર, દ્વેષ, ક્રોધ, લોભ, સ્વાર્થ વગેરે સર્વ નાશકારક મનોવૃત્તિઓ આપણી કર્તૃત્વશક્તિના ભયંકર શત્રુઓ છે. ઘડિયાળના નાજુક યંત્રકામમાં કાંઇ બગાડ થયો હોય ત્યારે તે બરાબર વખત આપી શકતું નથી; તેમ મનુષ્યના મનમાં પણ એમાંની કોઈ પણ વૃત્તિ ઉત્પન્ન થઇ હોય ત્યારે તે ઉત્તમ પ્રકારે કાર્ય કરી શકતો નથી. જો બરાબર વખત મેળવવો હોય તો ઘડિયાળનું યંત્રકામ પાછું સંપૂર્ણ વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવવુંજ જોઇએ. તેનું પ્રત્યેક યંત્ર સાંગોપાંગ સંપૂર્ણ હોવુંજ જોઇએ.

માનવશરીરનું યંત્રકામ સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ઘડિયાળના યંત્રકામ કરતાં પણ અનંતગણું વિશેષ નાજુક હોય છે; અને જેવી રીતે સારંગી વગાડયા પૂર્વે તેનો સૂર મેળવવાની જરૂર પડે છે તેવી રીતે પ્રતિદિવસ પ્રાતઃકાળમાં કામ શરૂ કર્યા પૂર્વે આપણા મન અને શરીરને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ બનાવવાની જરૂર છે.

માનસિક સ્વસ્થતા વિનાના માણસને નાની નાની બાબતો પણ કંટાળો આપે છે; પરંતુ શાંત મનના માણસપર તે જરા પણ અસર કરી શકતી નથી. મરકી, અકસ્માત, આગ, દેવાળું, મિલ્કતનો અથવા મિત્રનો નાશ, કોઇ પણ પ્રકારનું સંકટ, આવી મોટી મોટી ઘટનાઓ પણ તેના મનની સ્વસ્થતાનો ભંગ કરી શકતી નથી. તેને પોતાનું કેંદ્ર-પોતાનું સ્વાસ્થ્ય-પ્રાપ્ત થયું છે અને તેથી તે આશા અને નિરાશાની વચ્ચે ઝોલાં ખાતો નથી. તેને પ્રતીત થયું છે કે સમગ્ર વિશ્વમાં જે એક મહાન સત્તા વ્યાપી રહી છે તેનોજ તે એક અંશ છે; તે અનંતનોજ એક અંશ છે.

શાંત અને સ્વસ્થ મન સઘળી માનસિક શક્તિઓનું સંયોજન કરે છે; ત્યારે ચંચળ મન હમેશાં પતિત થતું જાય છે. ચંચળતાને લીધે સર્વ માનસિક શક્તિઓ છિન્નભિન્ન થઇ જાય છે અને વ્યવસ્થા, સંયોગ તથા બળનો નાશ થાય છે.

સ્વસ્થતા યાને તનમનનું આરોગ્ય એજ સઘળી સફળતા, સૌંદર્ય અને સુખની ચાવી છે. એથી આપણી સઘળી માનસિક

અને નૈતિક શક્તિઓને બળ પ્રાપ્ત થાય છે. શાંતિ, ગંભીરતા, મિલનસાર અને મધુર સ્વભાવ, આ ગુણો આપણા શરીરમાં નિરંતર ચાલ્યા કરતી નવજીવનક્રિયાને સહાય કરે છે; જ્યારે ચિંતા અને ઉદ્વેગથી તે ક્રિયામાં અટકાવ થાય છે.

મનુષ્ય એ દોરડાં વગરના તાર જેવો છે. તે સદા સર્વદા પોતાના વિચાર અને ભાવના અનુસાર શાંતિ અને શક્તિ, સ્વસ્થતા કે અસ્વસ્થતાના સંદેશા બીજા માણસો તરફ મોકલ્યાજ કરે છે. આ સંદેશાઓ-અસરો-આંદોલનો-આપણા હૃદયમાંથી નીકળીને વિદ્યુદ્‌ગતિથી પ્રત્યેક દિશામાં ફેલાય છે અને તેઓ ઇતર માણસોમાં પોતાના જેવી વૃત્તિઓને જાગ્રત કરે છે.

સ્વસ્થ મનુષ્ય ચિરશાંતિમય પરમાત્મસત્તા સાથેનો પોતાનો અભિન્ન સંબંધ એટલો બધો સમજી ગયેલો હોય છે કે તે આપત્તિની અને આપત્તિના ભયની હદ ઓળંગી ગયેલો હોય છે. તે જાણે છે કે તે સુખ, સંપૂર્ણતા અને પ્રેમસ્વરૂપ પ્રભુના ખોળામાં બેઠેલો છે અને કોઇ પણ તેને ઇજા કરી શકે એમ નથી. આવો મહાગંભીર આત્મા ઊંડા મહાસાગરમાં તરતા બરફના પ્રચંડ ડુંગર જેવો હોય છે. તેની બાજુઓ સાથે અથડાતા તરંગો અને તેના ઉપર થતાં વાવાઝોડાંઓ તરફ તે બેદરકારપણે હસે છે. તરંગો અને વાવાઝોડાંઓ તે પ્રચંડ ડુંગરને ડગાવી શકતા નથી અને શાંતિ તથા ગંભીરતાપૂર્વક ઊંડા પાણીમાં વહેતો તે ચાલ્યો જાય છે.

માણસો બીજી બાબતમાં ઘણું ડહાપણ વાપરે છે; પરંતુ પોતાના મનરૂપી અદ્‌ભુત ગુંચવણભરેલા અને નાજુક યંત્રને સુવ્યવસ્થિત રાખવાની બાબતમાં તેઓ અતિ સંકુચિત દૃષ્ટિના, અજ્ઞાન અને મૂર્ખ રહે છે, એ ખરેખર બહુજ ખરાબ અને વિચિત્ર ઘટના છે. ઘણા ધંધાદારી મનુષ્યો અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને કંટાળાપૂર્વક કામ કરીને રાત્રે થાકીને લોથપોથ થઇ જાય છે; પરંતુ જો તેઓ સવારે કામપર જવા અગાઉ સ્વસ્થ થવાને માટે થોડો સમય ગાળતા હોય તો તેઓ ઓછા પરિશ્રમથી વિશેષ કામ કરી શકે અને થાકવાને બદલે તાજા બનીને ઘેર જાય એમાં શક નથી.

જે માણસ પ્રાતઃકાળમાં સર્વપર ક્રોધ કરીને પોતાનો ધંધો કરવાને જાય છે અને જે માણસોની સાથે તેને વ્યવહાર હોય તે માણસો તરફ વિરોધ દર્શાવે છે તે પોતાની શક્તિનો ઘણો ભાગ વ્યર્થ ખુએ છે.

જે લોકોએ પ્રાતઃકાળમાં ધંધાપર ચઢયા પૂર્વે એકાગ્ર થવાનો

કદી પણ પ્રયત્ન કર્યો નથી તેઓના લક્ષ્યમાં એકાગ્રતાથી થતો મહાન લાભ કદી પણ આવી શકશે નહિ.

ન્યૂયૉર્કના એક વ્યાપારીએ થોડા વખતપર મને કહ્યું હતું કે, "પ્રાતઃકાળમાં વિશ્વ સાથે સંપૂર્ણ તન્મયતા જ્યાંસુધી હું પ્રાપ્ત કરતો નથી ત્યાંસુધી હું કદી પણ કાર્યાલયમાં જતો નથી. જો મારા મનમાં જરા પણ દ્વેષ અથવા ઈર્ષ્યાની વૃત્તિ ઉપજી હોય; જો મારા ભાગીદાર પ્રત્યે અથવા મારા કોઇ પણ નોકર પ્રત્યે અથવા મારા દિલમાં સમભાવ ન હોય તો જ્યાંસુધી મારૂં મન સર્વ પ્રકારની અસ્વસ્થતામાંથી મુક્ત થતું નથી ત્યાંસુધી હું ધંધાપર ચઢતો નથી. મને જણાયું છે કે, જો હું પ્રાતઃકાળમાં દરેક માણસ પ્રત્યે સમભાવની વૃત્તિસહિત કામે જવા નીકળું તો તે દિવસે ઘણું કામ કરી શકું છું. ભૂતકાળમાં જ્યારે જ્યારે પણ હું અસ્વસ્થ ચિત્તે કામ કરવાને ગયો છું ત્યારે ત્યારે મને સારૂં ફળ મળ્યું નથી અને મેં મારી આસપાસના માણસોને દુઃખીજ બનાવ્યા છે; તેમજ મારા શરીરને હાનિ થઇ છે તે તો વળી જુદીજ."

ઘણા માણસોનાં જીવન ક્ષુદ્ર અને નિષ્ફળ હોવાનું એક કારણ એ છે કે, તેમનાં મનને અસ્વસ્થ બનાવનારી અને તેમના હૃદયમાં ક્રોધ, કંટાળો, ઉદ્વેગ અને અશાંતિ ઉપજાવનારી વસ્તુઓ તરફથી તેઓ પોતાની આંખ બંધ કરતા નથી.

જગતમાં પુષ્કળ માણસો એવા છે, કે જેઓ માત્ર સાધારણ કામોજ કરે છે. તેમનામાં વસ્તુતઃ ઘણી શક્તિ હોવા છતાં પોતાના ઉગ્ર સ્વભાવથી તેઓ એટલા બધા અશાંત બની જાય છે કે તેઓ અસરકારક-અસાધારણ કાર્ય કરી શકતા નથી. જો આવા માણસોને દોરનાર, યોજનાર અને તેમનાથી અશાંતિને દૂર રાખનાર તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં તેમને સહાય કરનાર મળે, તો તેઓ મહત્ત્વનાં કાર્યો કરી શકે; પરંતુ મહાન કાર્યો કરનારાઓને આ મહાન કળા પોતાની જાતેજ સંપાદન કરવાની ફરજ પડે છે. કોઇ પણ માણસ આ કળાનો ઉપયોગ બીજાને માટે કરી શકે નહિ. વળી કોઇ પણ માણસ જ્યાં સુધી કંટાળો આપનારી અને લક્ષ્ય ચુકાવનારી હજારો વસ્તુઓથી પર બનીને પોતાના લક્ષ્યમાં-કામમાં એકનિષ્ઠ થઇ શકે નહિ અને અનેક બાબતોના ખાં બનવાની મૂર્ખતા છોડી દે નહિ ત્યાં સુધી તે આ જગતમાં કોઇ પણ ખાસ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકે નહિ.

શ્રમિત દશામાં આકળો સ્વભાવ ધારણ કરનારા ઘણા માણસો

જ્યારે વિશ્રાંતિને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેઓ ઘણા નમ્ર અને શાંત બની જાય છે. આ દર્શાવી આપે છે કે, તેમણે પોતાના શરીરને અને મગજને અત્યંત શ્રમ આપવારૂપ જે પાપ કરેલું હોય છે તેજ તેમના આકળાપણાનું અને અસ્વસ્થતાનું કારણ છે.

કેટલાક લોકો એક વર્ષપર્યંત સખ્ત મહેનત કરવાથી અત્યંત અસ્વસ્થ ચિત્તના અને ક્રોધી બની જાય છે; પરંતુ તેઓ એકાદ લાંબો પ્રવાસ કરી આવે છે એટલે તેમનો સ્વભાવ ફેરવાઈ જાય છે અને તેમને જરા જરા વાતમાં જે ચીઢ ચઢતી તેવું પછી બનતું નથી.

આપણા મગજનું અને શરીરનું યંત્રકામ અત્યંત નાજુક હોય છે અને આપણા મનની કોઇ પણ ખરાબ વૃત્તિને છૂટી મૂકી દેવામાં આવે તો તેથી થોડાજ સમયમાં ભયંકર નુકસાન થાય છે.

ગાડાની ધરી ચીચવાટ કરે તો આપણે જાણીએ છીએ કે એને દિવેલની જરૂર છે; તેમ શરીરમાં પણ બેચેની અથવા અશાંતિ જણાય તો નક્કી સમજવું કે તેમાં કોઇ પણ બગાડ થયો છે. ઇશ્વર-નું બનાવેલું સુંદર અને નાજુક યંત્રકામ બગડેલું રહે એ પ્રકૃતિના નિયમથી વિરુદ્ધ છે. જો માણસને ભોજન કરતી વખત કલહ થાય અથવા પ્રાતઃકાળમાં કાંઇક થોડી ઘણી બોલાચાલી થાય તો આખા દિવસને માટે ઘરનાં સર્વ માણસોની શાંતિનો નાશ થાય છે. એક પળવારના ક્રોધથી પણ તમે કદાચ આખા જીવનને માટે તમારા સુયોગ્ય મિત્રને ગુમાવી દેશો.

જરા પણ ખામી વિનાનું આ યંત્રકામ કે જે આપણે ઇચ્છીએ તો ઇશ્વર સાથે પણ આપણો યોગ કરાવી આપવાને સમર્થ છે; તે કેટલું બધું અદ્ભુત છે! અને તે છતાં પણ તેના વિષે આપણે કેટલું થોડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ! આવી માનવ મગજરૂપી અદ્ભુત વસ્તુ સૌથી વિશેષ આશ્ચર્યકારક વસ્તુ-ઇશ્વરે આપણને આપી તેને માટે પ્રતિદિન તેનો આભાર માનીને તથા તેને સ્વસ્થ અને સદુપયોગમાં રાખીને કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાને બદલે આપણે તેનો એટલો બધો દુરુપયોગ કરીએ છીએ કે તેના વડે જેટલું મહત્ત્વનું અને વિશેષ કાર્ય સિદ્ધ થઇ શકે તેમ છે તેનો એક લક્ષાંશ પણ આપણે સિદ્ધ કરી શકતા નથી!

આપણે આ મહાકલ્યાણકારી મગજમાં ખરાબમાં ખરાબ, દુષ્ટમાં દુષ્ટ અને નાશકારક વિચારો કરીએ છીએ; જ્યારે એ અશાંત અને થાકેલું હોય ત્યારે આપણે જુલમ કરીને એની પાસેથી કામ લઇએ છીએ; જ્યારે એની ઉત્પાદક શક્તિ અદૃશ્ય થઈ ગઈ હોય

અને તેની ગ્રહણશક્તિ મંદ બની ગઇ હોય ત્યારે પણ આપણે એને કામ કરવાની ફરજ પાડીએ છીએ; આપણે એને ચ્હા, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, દારૂ, અફીણ વગેરે ઉત્તેજક ઉપાયો વડે અને અઘટિત લોભજન્ય ઇચ્છાશક્તિથી પરાણે કામ કરવાની ફરજ પાડીએ છીએ; અને એવી રીતે આપણે તેના પર જે જોરજુલમ કરીએ છીએ તેને લીધે ઘણી વાર તે અકાળે પાયમાલ થઇ જાય છે.

આપણા મગજની રચના, એટલું બધું મહાન સુખ પ્રાપ્ત કરી આપવાને માટે અને એટલું બધું ભવ્ય તથા ઉમદા જીવન બનાવવાને માટે કરવામાં આવી છે કે આપણે તેને વગરસમજ્યે જે જંગલી, અનાડી અને પાશવ રીતે વાપરીએ છીએ તેથી કરીને તે મહાન સુખ અને જીવન આપણી કલ્પનામાંપણ આવી શકતું નથી!

આપણે આપણી જાતને એવી કેળવવી જોઇએ કે, ગમે તે થાય તોપણ આપણે આપણા મનની સ્વસ્થતા અને સમતોલપણું ગુમાવી દઇએ નહિ. મનનું એવું સમતોલપણું પ્રાપ્ત કરવાથી ગમે તેવા સંકટમાં પણ આપણે શાંત રીતે ડહાપણભરેલું અને ઉચિત કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થઇશું.

ઘણા લોકો એવા શક્તિશાળી હોય છે કે તેઓ મહાન કાર્યો કરશે એવી લોકોને આશા ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ પોતાના ઉગ્ર અને તીક્ષ્ણ સ્વભાવથી તેઓ તેમ કરવામાં નિષ્ફળ થાય છે.

મેં મારા પ્રવાસ દરમિયાન કોઇક સ્થળે એક પ્રચંડ ખડકમાં એક ચહેરો કોતરી કાઢેલો જોયો હતો. એ ચહેરો બનાવતી વખતે બહુજ સુંદર હશે એમ લાગતું હતું; પરંતુ રણમાં થયેલા ભયંકર વાવાઝોડાને લીધે તેનાપર કાંકરા અને રેતી ઉડી ઉડીને વાગવાથી એ ચહેરા ઉપર ઘસરકા અને ચીરા પડી ગયા હતા. માણસના ચહેરાનું પણ પ્રત્યેક સ્થળે આમજ બને છે. ક્રોધ, ઉદ્વેગ, ગુસ્સો, ચિંતા વગેરે ખરાબ વૃત્તિઓનાં તોફાનો હજારો અને લાખો સુંદર ચહેરાઓને બેડોળ અને કદ્રૂપા બનાવી દે છે. એવા ચહેરા ઉપરથી દિવ્યતા લગભગ તમામ ભૂંસાઈ જાય છે અને કોઇ પણ અસરકારક કાર્ય કરવાની શક્તિ નષ્ટ થઇ જાય છે.

શાંતિમાં જે અસામાન્ય શક્તિ રહેલી છે તેનું આપણે કેટલું થોડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ? આપણી શાંતિ અને ગંભીરતા કિંવા આપણી હમેશની અશાંતિ, ઉદ્વેગ, ભૂલ અને મુંઝવણનો આધાર આપણે ઉપરોક્ત શક્તિને જાણીએ અથવા ન જાણીએ તે પર રહેલો છે.

જો આપણે માત્ર આપણી જાતને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવા-

ની કળા જાણી શકીએ તો આપણી કર્તૃત્વશક્તિને ઘણીજ વધારી દઈ શકીએ અને આપણા આયુષ્યમાં ઘણાં વર્ષોનો ઉમેરો કરી શકીએ. આપણું મન જ્યારે સર્વથા શાંત હોય છે, જ્યારે તેની આંતરિક ક્રિયાઓ-લોહીનું વહેવું, ખોરાક પચવો વગેરે સરળતાથી ચાલતી હોય છે ત્યારે આપણા શરીરમાં ઉમદા બળની વૃદ્ધિ થાય છે. અન્ય પક્ષે, ઉત્તમોત્તમ વકતાના જોડામાં પણ જો એકાદ કાંકરો તેને ખુંચતો હશે તો તે પોતાના ભાષણની ઘણીક છટા ગુમાવી દેશે. મેં એક મહાન રાજદ્વારી પુરુષને મચ્છર અને ડાંસના ડંખથી પોતાની શક્તિથી રહિત થયેલો અને લાચાર બની ગયેલો જોયો છે.

તે બિચારો એ પીડાને લીધે વિચાર કરી શકતો ન હતો! તે પોતાની મહાન માનસિક શક્તિના અર્ધા ભાગનો પણ ઉપયોગ કરી શકતો નહિ અને આ નાની પીડાઓની સામે થવામાંજ તેનો સઘળો વખત વહી જતો હતો!

નાની નાની પીડાકારક વસ્તુઓથી અનેક બળવાન મનુષ્યોની કર્તૃત્વશક્તિને ગંભીર હાનિ થઇ છે.

માણુસ જ્યાં સુધી એક વાર પણ તે સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સાથે અભિન્ન થઇ શકતો નથી ત્યાં સુધી તે પોતાના કામને ઇશ્વરનું કામ માની શકતો નથી અને સંપૂર્ણ શક્તિ દર્શાવી શકતો નથી. જ્યાં ભેદભાવ હોય, જ્યાં દેહાદિક પદાર્થોમાં અહંતામમતા હોય; ત્યાં કામ નિકૃષ્ટ યા મધ્યમ કોટીનુંજ થઇ શકવાનું. જ્યાં સુધી આપણે આપણા કર્તા અને અધિષ્ઠાતા વિરુદ્ધ કામ કરીશું ત્યાં સુધી આપણે કોઇ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકીશું નહિ.

જેમને સંપૂર્ણ મનઃશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે, પોતાના આત્માનો ઊંડો ભાગ કે જ્યાં ગમે તેવા શારીરિક કે માનસિક વાવાઝોડાથી હરકત ન પહોંચે એવી ચિરશાંતિ વિરાજમાન હોય છે; અને એકાદ નાની ડાળી જેમ પોતાના મોટા થડમાં અખંડિતપણે ભળી ગયેલી હોય છે તેમ જ્યાં આપણો પોતાનો-તે સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સાથે પ્રથમથીજ સદાને માટે યોગ રહેલો હોય છે; તેમાં પ્રવેશ કરવો જોઇએ. બાહ્ય વસ્તુસ્થિતિઓથી જે સુખશાંતિ અનુભવાય છે અને સુંદરમાં સુંદર ચહેરાઓ મનને આકર્ષી શકે છે; તેના કરતાં અનંતગણું સુખ અને આકર્ષણ ધરાવતી એ અદ્‌ભુત અને અનુપમ અવસ્થાને માનવપ્રકૃતિના મિશ્ર ગુણ-સ્વભાવોનું ચિંતન કરવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાશે નહિ.

આપણી ઉત્તમોત્તમ વેધશાળાઓમાંની કેટલીક પર્વતો ઉપર

બાંધવામાં આવી છે; કે જેથી આકાશનું નિરીક્ષણ કરનારાં મોટાં દૂરબીનોને નીચેના વાતાવરણમાં ઉડતી ધૂળ, રજકણો અને ધુમસનો અટકાવ નડે નહિ. આપણે પણ એજ પ્રમાણે લક્ષ્ય ચુકાવનારા અવાજોથી તેમજ આપણા પુરુષાર્થમાં વિઘ્ન કરી અશાંત તથા અસ્વસ્થ બનાવનારી હજારો વસ્તુઓથી દૂર રહેવાને માટે આપણી જાતને (આપણા તનમનને) વિચાર અને ભાવનાના ઉચ્ચતર સામ્રાજ્યમાં સ્થાપિત કરવી જોઇએ, કે જ્યાં આપણે વિશેષ શુદ્ધ વાતાવરણનો ઉપભોગ લઇ શકીશું અને ઇશ્વરનું વિશેષ સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

આપણે જ્યારે જાગી ઉઠીને ઇશ્વરની મૂર્તિ બનીશું ત્યારેજ આપણને પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત થશે અને ત્યારેજ આપણે આપણા પોતાના મહાન અનુપમ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇશું. કારણ કે ઇશ્વરનું સ્વરૂપ એ આપણુંજ સ્વરૂપ છે.

જો આપણે ઇશ્વરમાંથીજ ઉત્પન્ન થયા છીએ તો પછી આપણામાં ઇશ્વરી શક્તિ શા માટે ન હોવી જોઇએ? આપણા કર્તાના ગુણો આપણામાં હોય એને આપણે એટલી બધી અદ્‌ભુત ઘટના શા માટે ગણવી જોઇએ? તમારી કોઈ પણ શક્તિ અથવા તમારો કોઇ પણ ઉચ્ચ ગુણ તમારા બાળકમાં ન આવે અને તે તમારા કરતાં નિકૃષ્ટ પંક્તિનો બને એવી ઇચ્છા તમે કદી પણ કરો છો?

ઇશ્વરના ગુણ તેના બાળકમાં આવે એ ઘટનાને આપણે એટલી બધી ચમત્કારિક શામાટે માનવી જોઇએ? એ તો સ્વાભાવિકજ હોવી જોઇએ.

આપણામાં મોટામાં મોટો દોષ એ છે કે, આપણે આપણી બાપીકી—અરે આપણી પોતાનીજ—દૈવી શકિતનો લાભ લેવાની ઇચ્છા પણ કરતા નથી. આપણે જ્યાંસુધી એવાજ રહીશું ત્યાં સુધી હમેશાં આપણને એક યા બીજી હરકતો અને વાસનાઓ નડયાજ કરશે અને આપણે અતિ ઘણો પરિશ્રમ કર્યા છતાં પણ માત્ર નાનાં અને હલકાં તથા સામાન્ય કાર્યોજ કરવાને અથવા તો મોટાં કાર્યો ઉપાડીને તેને મુરદાલ બનાવી દેવાને અથવા તો જે ને તે બાબતના પિતા, સ્થાપક કે પહેલ કરનારા બનવા મથીને આખરે કશું પણ જીવ જેવું ઉકાળી શકવાનાજ નથી. વસ્તુતઃ મહાન કાર્યોને સહજે સહજે કરવાની શક્તિ સાથે જન્મેલા પુષ્કળ માણસો અને સમાજસેવકો આવી આવી મૂર્ખતાઓને લીધેજ ફ્રાસફુસ જેવા નીવડે છે! આ કેવો અનર્થ છે!

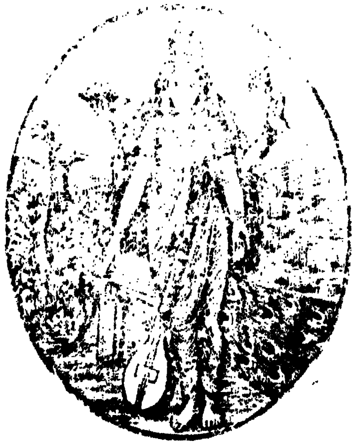
માણસો આટલા બધા અશાંત, અસંતોષી અને દુઃખી થાય

છે તેનું કારણ એજ છે કે, તેમણે પોતાનું ખરૂં ઘર તજી દીધું છે; તેમણે તે પરમાત્મા સાથેનો પોતાનો દૈવી સંબંધ તોડી નાખ્યો છે. માતાને ખોઇ બેઠેલા બાળકની પેઠે હમેશાં મનુષ્યો એક યા બીજી રીતે-સમજીને કે વગર સમજ્યે-સુખને નામે ઇશ્વરનીજ શોધ કરી રહ્યાં છે અને જ્યાં સુધી તેને તે પ્રાપ્ત થતો નથી ત્યાં સુધી તે કદી પણ ભયમુક્ત-વાસનામુક્ત બનીને પોતાને કદી પણ સંરક્ષિત તથા સહિસલામત ધારી શકતો નથી.

જ્યારે તમે પરમાત્માની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરી પરમ શાંતિને પ્રાપ્ત થશો; જ્યારે તમને બરાબર સમજાશે કે તમે તેના અખૂટ ભંડારમાંથી પ્રત્યેક સદ્દવસ્તુને મેળવી શકો છો; ત્યારેજ તમને સર્વ ઇચ્છિત પદાર્થો પ્રાપ્ત થશે.

આપણે જ્યારે આ મહાન ઉત્પાદક, કલ્યાણકારક અને આપણાં સર્વ દુ:ખો તથા વ્યાધિઓને નિવૃત્ત કરનારી પરમાત્મસત્તાની સાથે યોગ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ ત્યારે આપણી શક્તિઓ સહેલાઇથી ખુલે છે-ખીલે છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણને અદ્દભુત સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે; અને ઇશ્વર કેટલો મહાન અને પ્રેમરૂપ છે તેની ખાત્રીપૂર્વક પ્રતીતિ થાય છે.

વિશ્વની ઉત્પાદક શક્તિ સાથે યોગ સંપાદન કરવાથીજ મનુષ્યને અખૂટ શાંતિ, શક્તિ અને સંપૂર્ણતા પ્રાપ્ત થશે અને આ કલ્યાણકારી વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.



प्रकरण ११ मुं–महान अंतरात्मा

તમારામાં એક એવી મહાન શક્તિ છે, કે જેને તમે શોધી કાઢો અને વાપરો તો તે તમારી સર્વ કામના સિદ્ધ કરશે.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ શકિત આપણું પાલન અને નવીકરણ કરે છે અને તે શક્તિ બીજે નહિ પણ આપણા પોતામાંજ છે.

બે ખુરશીઓના હાથાપર એક સાધારણ બાંધાના માણસનું શરીર ઝીલાઇ રહ્યું હતું અને તે પર અર્ધો ડઝનથી વધારે હૃષ્ટપુષ્ટ માણસો બેઠેલાં હતાં. આ માણસ હિપ્નોટિઝમની અસર નીચે હતો. આ દૃશ્ય મેં મારી નજરે જોયું છે. કોઇ કોઇ વાર આવા 'હિપ્નોટાઇઝડ' માણસના શરીરપર ઘોડાને પણ ઉભો રાખવામાં આવે છે. આવાં આવાં અસાધારણ કાર્યો મનોબળથી થઇ શકે છે. સાધારણ સામર્થ્ય ધરાવનાર માણસ જેમ યંત્ર વિના ઉડી શકતો નથી; તેમ તે ત્રીસ મણ વજનના ઘોડાને અથવા અર્ધો ડઝન ભારે માણસોને પોતાના શરીરપર ઉંચકી શકતો નથી. તે આટલો બોજો ખમવાને શકિતમાન છે એ વાતપર તેને પોતાને પણ વિશ્વાસ આવી શકતો નથી; પરંતુ એક હિપ્નોટિસ્ટ જ્યારે તે કાર્ય કરવાને તે શકિતમાન છે એવી પ્રબળ સૂચના તેને કરે છે ત્યારે તે સરળતાથી તેમ કરે છે.

હવે આ અદ્‌ભુત કાર્ય કરવાની શકિત તેનામાં કયાંથી આવી? આ શકિત કાંઈ હિપ્નોટિસ્ટમાંથી તેનામાં આવી નહોતી. તેણે તો માત્ર સૂચના આપીને એ માણસમાંથી તે શકિતને જાગ્રત કરી હતી યા બહારજ કાઢી હતી. મતલબ કે, એ શકિત કાંઇ તેનામાં બહારથી આવી નહોતી પણ તેના પોતામાંજ રહેલી હતી. આવી આવી અને એથી પણ અતિ પ્રચંડ તથા મહાફળદાયક જે અનેક પ્રકારની શકિતઓ આપણામાં રહેલી છે અને જેના વિષે આપણે બહુજ થોડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ; તે શકિતઓને જો આપણે વાપરી શકીએ તો તે આપણને મહાઅદ્‌ભુત કાર્યો કરવાને શકિતમાન કરે છે.

જો કે આપણે વર્ણન કરી શકતા નથી તોપણ આપણામાં એક એવી અર્ધજાગ્રત આત્મશકિત નક્કીપણે રહેલી છે કે જે આપણા ભાગ્યનું તંત્ર ચલાવે છે; અને આપણે ભય, આપત્તિ અથવા મહાન સંકટના સમયમાં તેને આતુરતાપૂર્વક આમંત્રણ કરીએ છીએ તો તે આપણને દૈવી સહાય આપે છે.

જ્યારે ઘરમાં આગ લાગે અથવા કોઇ મોટો અકસ્માત થાય અથવા કોઇ માતાનું પ્રાણાધિક બાળક મોટા ભયમાં આવી પડે ત્યારે આ આંતરિક શકિત એક બિમાર માણસને પણ એકાદ ક્ષણમાં રાક્ષસી બળ આપી દે છે. બેસી પણ ન શકાય એવી નાજુક પ્રકૃતિના દરદીઓએ આગ અથવા બીજી કોઇ આપત્તિ વા સંકટના સમયમાં એવાં એવાં કાર્યો કર્યાં છે, કે જે સાધારણ સંયોગોમાં બળવાનમાં બળવાન માણસથી પણ થવાં કઠિન થઇ પડયાં હોત. આવા દાખલાઓ ઠેકાણે ઠેકાણે બન્યા છે.

માત્ર આંખ મીંચીને ક્રિયાડીએ એટલાજ સમયમાં આ શકિત માણસમાં કયાંથી આવી? તે શકિત તેના મહાન અંતરાત્મામાંથીજ આવી છે. વૃક્ષ પરથી પડેલા ફળે જેમ ન્યૂટનને ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ દર્શાવ્યો હતો તેમ આ ઉદાહરણો પણ આપણને પ્રકૃતિનો એક અદ્ભુત નિયમ દર્શાવે છે અને સાબીત કરે છે કે, આપણે સઘળા-દરેકે દરેક મનુષ્ય-વપરાયા વગરની અદ્ભુત શકિત ધરાવીએ છીએ.

આ પ્રમાણે મનુષ્યોના અંતરાત્મામાં જે અદ્ભુત શકિત રહેલી છે; જેને અત્યાર સુધી વાપરવાને તેઓ શકિતમાન થયા નથી અથવા બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં વાપરવાને શકિતમાન થયા છે; તેને પોતાની જાતમાંથી કેવી રીતે શોધી કાઢવી તથા કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરવો તે તેમને દર્શાવવાનો પ્રયત્ન નવીન વિચાર-પ્રણાલિ× આપણને અનેક સાબીતીઓ આપીને સમજાવે છે.

× યુરોપ અમેરિકાને આ સિદ્ધાંતો નવા લાગે ખરા, બાકી ભગવાન પતંજલિએ તેમના પણ પૂર્વકાળથી ઉતરી આવેલા જે સિદ્ધાંતો યોગ-દર્શનમાં દર્શાવ્યા છે તે જોતાં આર્યાવર્તમાં તો તે હજારો વર્ષ અગાઉના જણાઇ ચુકયા હતા એ નિઃશંક છે. વળી આંતરિક અભ્યાસથી સિદ્ધ થવાવાળી મુખ્ય મુખ્ય અષ્ટમહાસિદ્ધિઓ દર્શાવ્યા પછી તેનો નિષેધ પણ તેમણે કર્યો છે. અલૌકિક-અનુપમ અને જેની તુલના આ લોક પરલોકની કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિવડે થઈ શકે નહિ એવી જે પરમપદપ્રાપ્તિ, તે પ્રાપ્તના માર્ગમાં આ સિદ્ધિઓ વિવેકી જિજ્ઞાસુઓને પણ ભ્રષ્ટ કરનારી અને અંતરાયકારક થઇ પડે; તો પછી સામાન્ય જનોની તો વાતજ શી?

તમારામાં એવી શક્તિઓ રહેલી છે, કે જેને તમે શોધી કાઢો અને વાપરી શકો તો તેઓ તમારી સર્વ મનોકામના સિદ્ધ કરશે.

આપણામાં કેવી પ્રચંડ શક્તિઓ વિંટાઇ અથવા ગોંધાઇ રહેલી છે તે માત્ર જો આપણે જાણતા હોઈએ તો એકાદ મોટા રેલ્વેઅકસ્માત, આગ અથવા બીજી કોઇ વિપત્તિના સમયમાં એકાદ માંદલા માણસને એક ક્ષણમાંજ વીર પુરુષ બની જતો જોઇને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઇશું નહિ. કેમકે તે તો સદા સર્વદા વીર પુરુષજ હતો; અને સંકટે તો માત્ર તે વીરતાને વ્યક્તજ કરી.

આપણા ઉપર પણ જો એવી એકાદ મોટી આપત્તિ એકાએક આવી પડે તો આપણે કેવાં અદ્‌ભુત કાર્યો કરી શકીએ તે આપણામાંનો કોઇ પણ માણસ જાણતો નથી.

આપણા મહાન અંતરાત્મામાંથીજ મહાન અને અમર કાર્યો કરનારી શક્તિ આવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે, આપણામાં કોઇક એવી વસ્તુ છે, કે જે કદી પણ બિમાર પડતી નથી; કદી પણ થાકતી નથી અને કદી પણ ભૂલ કરતી નથી. સત્ય, પ્રેમ વગેરે સદ્‌ગુણો અખૂટ પ્રમાણમાં આપણા મહાન અંતરાત્મામાં વસે છે. એ અંતરાત્મા તમામ સૌંદર્ય અને ન્યાયનો ભંડાર છે. જગતનાં સુંદરમાં સુંદર એવાં તમામ સ્ત્રીપુરુષોનું સૌંદર્ય મળીને પણ જેના શતાંશની તુલ્યે ન આવે એવું અતુલ્ય સૌંદર્ય, અનુપમ અને અખૂટ આનંદ તથા અગમ્ય શાંતિનો એમાં નિવાસ છે; અને જલ વા સ્થલ પર કદી પણ આવેલો નહિ એવો પ્રકાશ તેમાં સદાકાળ પ્રકાશી રહ્યો છે.

આપણે સઘળા જાણીએ છીએ કે, આપણામાં કોઈક એવી

લૌકિક વસ્તુસ્થિતિઓને ઇચ્છી રહેલી અમુક પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓ પોતાના મજબૂત મનોબળને લઈને એવી સિદ્ધિઓ મેળવી ચૂકી હોત તો છેલ્લા સર્વવ્યાપી યુદ્ધ વેળા તેનો ઉપયોગ કરીને જગતમાંના એક પણ મનુષ્યને તેમણે ભાગ્યેજ બચવા દીધું હોત. મોક્ષરૂપી શ્રેયસને સાધવા ઇચ્છનાર સાધકમાં આ લોકથી માંડીને બ્રહ્મલોક સુધીના ભોગોપર્યંત વિરાગવૃત્તિ હોવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા પ્રત્યેક વેદાંતના ગ્રંથમાં જણાવેલી છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને પણ કહ્યું છે કે, હું જેના ઉપર પૂર્ણ કૃપા કરવા માગું છું તેની પાસેથી તે કૃપા ઝીલવામાં અંતરાયરૂપ સ્થૂળ સંપત્તિઓ ખેંચી લઉં છું. જે પરમાત્મતત્ત્વરૂપ વસ્તુ અખૂટ અને લેનાર થોડા એની વાત ક્યાં અને ક્યાં વસ્તુઓ થોડી ને ઇચ્છા તથા ઇચ્છનારા હજારોગણા એવી લૌકિક સંપત્તિની ઈચ્છા ! સંપાદક

શક્તિ છે, કે જે કદી પણ નાશ પામતી નથી; જે અમર છે; દૈવી છે. સદાય જાગ્રત અને પરમ કલ્યાણકારી એવો આ ગુપ્ત દેવદૂત કે જે આપણા સમગ્ર જીવનમાં આપણી સાથે ને સાથેજ રહે છે; જે આપણને ચેતવણી આપવાને, આપણને બોધ આપવાને અને આપણે ગમે ત્યાં જઇએ અથવા ગમે તેટલા પતિત થઇએ તોપણ આપણું સંરક્ષણ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે તેને આપણે સઘળા ઓળખીએ છીએ.

ઘણા લોકોને આ મંગળકારક માતૃશક્તિની, આ શાંતિ અને સદિચ્છાના સંદેશવાહકની પ્રતીતિ, જાણે તેઓ તેને પોતાની નજરે જોઇ શકતા હોય તેમ નિશ્ચયપૂર્વક થાય છે.

આપણા આ મહાન અંતરાત્મામાં કોઈક એવી શક્તિ છે, કે જે આપણને કહે છે કે, સર્વ વસ્તુઓને બનાવનારી પરમાત્મશક્તિ સાથે આપણું તાદાત્મ્ય છે અને આપણે ખરી આતુરતાથી જ્યારે પણ આદરી બેસીએ ત્યારે તે શક્તિની સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવવાને શક્તિમાન છીએ અને એક વાર આપણે આ મહાન ઝરાનું અમૃત-પાન કરીશું તો પુનઃ કદી પણ આપણને લૌકિક ઇચ્છાઓ અને તંગીઓ સતાવી શકશે નહિ.

શરીરના કોટયવધિ અણુઓમાં જે આરોગ્ય વગરઉપયોગે પડી રહ્યું છે તેનો જો માત્ર ઉપયોગજ કરી શકાય તો ગમે તેવા રોગ પણ નિવૃત્ત થઈ જાય છે; પરંતુ ઘણા માણસો તેનો ઉપયોગ કર્યા વિનાજ આ સંસારમાંથી ચાલ્યા જાય છે. કેટલાક દરદીઓ મરણશય્યા પર પડયા પછી કોઈ આપ્ત પુરુષ વા વૈદ્ય તેને જોરથી બોલાવે તો તે પુનઃ સચેત થાય છે. આવા ઘણા દાખલા વૈદક-શાસ્ત્રના ઇતિહાસમાં નોંધાયેલા છે. પરંતુ દરદી પોતે દૃઢતાપૂર્વક એમજ માનતો હોય છે કે, તે હવે સાજો થઇ શકશે નહિ અને અવશ્ય મરીજ જશે. તેથી તેની રોગનો પ્રતીકાર કરવાની શક્તિ શિથિલ અને નષ્ટ થઇ જાય છે અને રોગને અટકાવનારી કોઇ પણ વસ્તુ રહેતી નથી. રોગો જીવલેણ નીવડે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, દરદીની શ્રદ્ધા નષ્ટ થાય છે અને તે દૃઢતાપૂર્વક માને છે કે, હવે તે કદી પણ સાજો થઇ શકશે નહિ.

નિષ્ફળ થયેલા માણસોની મોટી ફોજમાં સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી જોતાં ઘણાખરા મનુષ્યો ઉપર જણાવ્યા જેવાજ હોય છે. તેઓ પોતાની ઉંધી-પણ દૃઢ-માન્યતાને લીધે પોતાનું જીવન ટકાવી શકતા નથી; પરંતુ વાસ્તવમાં-તેમના અંતરના ઉંડા ભાગમાં-એવી શક્તિઓ

નિદ્રિત હોય છે, કે જેમને માત્ર જાગ્રતજ કરવામાં આવે તો તે અદ્દભુત કાર્ય કરી શકે.

ઘણા લોકોમાં અદ્દભુત કાર્યો કરવાને માટે પૂરતી શક્તિ રહેલી હોય છે; પરંતુ ઘણી વાર તેનો માત્ર એકાદ અંશજ જાગ્રત થયેલો હોય છે. જ્યાં સુધી કોઇ મહાન અંતઃસ્ફૂરણા કે બાહ્યપ્રેરણા થઈ આવે નહિ; કોઈ મોટી વિપત્તિ આવી પડે નહિ અથવા તેમને મરણિયા બનાવનાર અને તેમની આંતરિક શક્તિઓને અત્યંત જોરથી બહાર ખેંચી કાઢનાર કોઇ મોટું સંકટ કિંવા તો બાહ્ય સત્તાજન્ય દુઃખદારિદ્ર્ય આવી પડે નહિ; ત્યાંસુધી એ શક્તિ જાગી ઉઠીને કામે લાગી જતી નથી અને નિદ્રિત અવસ્થામાંજ પડી રહે છે.

આપણે કોઇ મહાન વિપત્તિમાં આવી પડીએ છીએ અથવા કોઇ મહાન સંકટમાં ફસાઇ પડીએ છીએ ત્યારે કોઇક સ્થળેથી પ્રચંડ સંચિત શક્તિ આપણી મદદે આવતી જણાય છે અને આપણા જીવનમાં કોઇ કોઇ વાર આવી ઘટના બનતી જોઇને આપણે સઘળા આશ્ચર્યચકિત થઈ જઇએ છીએ. જ્યારે કોઇ મોટી અને પ્રબળ આવશ્યકતા ઉભી થાય છે; ત્યારે મહાન અંતરાત્મામાંથી–આપણા શરીરના કોઇએક ગુપ્ત ઉંડા ભાગમાંથી–અદ્દભુત શક્તિઓ–જેનું પૂર્વે કદી આપણને ભાન પણ ન થયું હોય એવી શક્તિઓ–બહાર આવે છે.

આ પ્રમાણે આપણા મહાન અંતરાત્મામાં જે જે ગુપ્ત શક્તિઓ નિદ્રાવસ્થામાં પડેલી છે, અને જે આપણને કોઇ મહાન આપત્તિ અથવા પ્રાણસંકટ સિવાય અન્ય સમયે પ્રાપ્ત થવી અશક્ય જણાય છે; તે શક્તિઓને જો આપણે એવા પ્રસંગો સિવાય સામાન્ય સમયમાં પણ જાગ્રત બનાવવા ઇચ્છીએ તો બનાવી શકીએ છીએ, અને પોતાની ઇચ્છાનુસાર વાપરવાને શક્તિમાન થઇ શકીએ છીએ.

એક મોટી પીડા તો એ છે કે, આપણા અંતરાત્મામાં જે પુષ્કળ શક્તિ સંચિત હોય છે તે પર આપણે પૂરતી શ્રદ્ધા રાખતા નથી. જે લોકોને પોતાની શક્તિઓનું ભાન ન હોય તેમનામાં મહાન ગુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થઇ તેઓ અદ્દભુત કામો કરે છે એવા દાખલાઓ કોઇ કોઇ વાર આપણે જોઇએ છીએ; છતાં પણ આપણે આ નિદ્રિત શક્તિને જાગ્રત કરીને તેનો કાર્યમાં નિયોગ કરવાનો યોગ્ય ઉપાય કરતા નથી.

એ શક્તિઓ એવી અખૂટ છે, કે જે કદી પણ ઘટતી નથી; એવી શ્રેષ્ઠ છે કે જે કદી પણ પતિત વા વિકૃત થતી નથી; પણ હમેશાં એકસરખી અને શુદ્ધજ રહે છે. એ શક્તિ દૈવી છે. એ શક્તિ નવી-

કરણ કરનારી છે. જો એને જાગ્રત કરવામાં આવે તો તે પતિતમાં પતિત માણસને પણ સુધારશે અને તેનું ખોવાઇ ગયેલું ઈશ્વર-સાનિધ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરાવી આપી તેને સ્વસ્થ બનાવશે. અને એક માણસ જ્યારે એવી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેને હાથે ઉચ્ચ કાર્યો થાય છે. ત્યારથી તેનું જીવન ન્યાય, પ્રમાણિકતા અને સત્ય-ના સિદ્ધાંતમય બને છે.

અવગુણ કે અસત્યના પંથે જવું એ કાંઈ મનુષ્યનો કુદરતી સ્વભાવ નથી. જેમ સુગંધ અને સૌંદર્યનો પ્રસાર કરવો એ પુષ્પનો કુદરતી સ્વભાવ છે; તેમ સત્ય પંથે વિચરવાની ઇચ્છા થવી એ સ્વસ્થ માણસનો કુદરતી સ્વભાવ યાને સ્વાભાવિક ધર્મ છે. જે પુષ્પ કરમાઇ ગયેલું હોય છે તેમાંજ સુગંધ અને સૌંદર્ય નથી હોતું; તેમ જે મનુષ્ય અસ્વસ્થ યાને તન કે મનના અનારોગ્યવાળો હોય છે તેજ સારાખોટાને સમજવાને તથા પાળવાને અશક્ત હોય છે. અહીં આ વાત ભૂલવાની નથી કે, સત્ય સિદ્ધાંતોનું અજ્ઞાન એ પણ એક પ્રકારનું મુદ્દામ માનસિક અસ્વાસ્થ્ય છે.

પરંતુ એક માણસ સત્ય પંથથી ગમે તેટલો અજ્ઞાત અને દૂર હોય તોપણ તેનામાં રહેલી દૈવી શક્તિ વહેલે મોડે, કોઇ પણ સમયે કોઇ પણ જન્મે તેનામાં સત્યની જિજ્ઞાસા જગાડીને તેના જીવનને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ કરશે એમાં સંશય નથી. એની સાથે આ વાત પણ એટલીજ ચોક્કસ છે કે, જેઓ પામરતા અને વિષયીપણાના શ્રમ અને અશાશ્વતતાના પ્રબળ આંચકાઓ ખમી, છેવટે તેમાંથી સુખબુદ્ધિ છોડી દે તેના કરતાં સવેળાથીજ જગતના મહાન પેગંબરો અને ઋષિમુનિઓનાં અનુભવસિદ્ધ કથનોને માની લઇને સત્યનો પંથ ધારણ કરે છે, તથા અંતરાત્માની શક્તિઓને જગાડીને તેનો ઉપયોગ કરે છે. તેમનો માર્ગ ઘણોજ ટુંકો, સરળ અને સત્વર સફળ બને છે.

આ વિશ્વમાં જો કોઇ બાબત હસ્તામલકવત્ સમજાય તેવી હોય તો તે એ છે કે, વિશ્વનિયંતાની સર્વ યોજનાઓ કલ્યાણકારક છે; અને સત્ય, ન્યાય, પ્રમાણિકતા તથા સદ્દગુણના પંથ પર ચાલવા-નેજ મનુષ્યને જન્મ આપવામાં આવ્યો છે. આ પંથથી જરા પણ વેગળા જવું એ ઈશ્વરના હેતુથી વિપરીત છે.

જેમ સંગીતમાં તાલભંગ અસ્વાભાવિક અને અયોગ્ય લાગે છે તેમ દુષ્ટતા, અપ્રમાણિકતા, લોભ અને સ્વાર્થ એ મનુષ્યના અસ્વાભાવિક–અયોગ્ય–ગુણો છે.

માણસને પ્રમાણિક, સત્યપ્રિય અને ન્યાયી થવાને માટે ઉત્પન્ન

કરવામાં આવ્યો છે; માટે તેણે પ્રમાણિકતા, સત્ય અને ન્યાયનાજ પંથે વિચરવું જોઇએ. આ સદ્‌ગુણ એજ તેનામાં રહેલી દૈવી શક્તિ છે.

માણસમાં વહેલે મોડે આ દૈવી શક્તિનોજ જય થશે. કદી ને કદી સત્યનોજ અનૃતની ઉપર જય થશે. સ્વસ્થતાનોજ અસ્વસ્થતાની ઉપર જય થશે. અત્યારે નહિ તો ફરી નવું આરોગ્ય શરીર મળવા-રૂપે કોઇ ને કોઇ સમયે વિજય થવાની વાત જેટલી નિશ્ચિત છે તેટલી-જ નિશ્ચિત આ વાત છે કે, આ દૈવી શક્તિનોજ અંતે વિજય થશે. જેમ અંધારૂં અને અજ્ઞાન એ કોઇ વસ્તુઓ નથી પણ પ્રકાશ અને જ્ઞાનની ગેરહાજરીનાંજ પરિણામ છે, તેમ અસત્ય પણ કોઇ ચિર-સ્થાયી વસ્તુ નથી પણ માત્ર સત્યની ગેરહાજરીજ છે. અસ્વસ્થતા પણ ચિરસ્થાયી વસ્તુ નહિ હોઇને માત્ર સ્વસ્થતાની ગેરહાજરીનુંજ એ નામ અને રૂપ છે; જ્યારે વસ્તુતઃ સ્વસ્થતા એ જગતનું મહાન ચિરસ્થાયી તત્ત્વ છે.

આ મહાન ઔષધ, જીવનનો આ કલ્યાણકારક નિયમ, આ ગુહ્ય શક્તિ કે જેણે આપણને ઉત્પન્ન કર્યાં છે અને જે આપણને નિભાવે છે તે આપણી સાથે જેટલો નિઃસ્વાર્થ અને પ્રમાણિક વ્યવહાર રાખે છે તેટલો નિઃસ્વાર્થ અને પ્રમાણિક વ્યવહાર આપણો કોઇ પણ મિત્ર કદી પણ રાખતો નથી. આ શક્તિની સાથે આપણે જેટલું પણ વધારે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તેટલા પ્રમાણમાં તે આપણને વધારે આધાર અને આશ્રય આપે છે.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યાં છે તેજ શક્તિ આપણને દરરોજ નિદ્રા દરમિયાન તાજા બનાવે છે; તેજ શક્તિ નિરંતર આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુનું નવીકરણ કરે છે.

"હું તારો ઇશ્વર છું અને તને આરોગ્ય આપું છું" રોગ-નિવારક સર્વ ઔષધિઓની ચાવી આજ છે. મનોબળથી રોગની નિવૃત્તિ કરવા વિષેના વર્ણનથી આખું બાઇબલ ભરેલું છે. જે લોકોએ વૈદકશાસ્ત્રના આ અંગનો કદી પણ અભ્યાસ કર્યો નથી તેઓ બાઇબલમાં સર્વત્ર તેનો કેટલો બધો નિર્દેશ છે તે જોઇને આશ્ચર્યચકિતજ થઇ જશે.

"તે તારાં સર્વ અન્યાયી કામોને માટે તને ક્ષમા કરે છે અને તારા સમસ્ત રોગોની નિવૃત્તિ કરે છે."

"જો મનુષ્ય મારા વચનને વળગી રહેશે તો તે કદી પણ મૃત્યુ જોશે નહિ."

જ્યારે આપણે સંકટમાં આવી પડીએ; જ્યારે આપણે શોક

અને નિષ્ફળતાથી દબાઇ જઇએ; ત્યારે આપણે પોતાની મેળેજ આ દૈવી આરોગ્યદાયક શકિત તરફ દૃષ્ટિપાત કરીએ છીએ.

" હે પરિશ્રમ કરનારા અને ભારે બોજાથી દબાઇ જતા માણસો! તમે સઘળા મારી પાસે આવો, હું તમને વિશ્રાંતિ આપીશ."

सर्व धर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥

ઉપલા શ્લોકમાં તેમજ અન્ય અનેક સ્થળે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને પણ પોતાના ઇશ્વરભાવથી અનેક સત્યો પ્રબોધ્યાં છે.

જગતના દરેક મહાન અંશાવતારો, આચાર્યો અને પેગંબરો-દ્વારા પ્રાપ્ત થતાં સર્વેશ્વરનાં એવાં ખુલ્લાં આમંત્રણોનો શું અર્થ છે તેનો વિચાર કરો.

અનિર્વચનીય શાંતિ, સર્વ પ્રકારનાં દુઃખ-દારિદ્રમાંથી સદા-કાળનો છૂટકારો, સદા આપણી પાછળ પડેલા-આપણી પ્રગતિનો અવરોધ કરનારા-આપણા સુખનો નાશ કરનારા સઘળા શત્રુઓના પંજામાંથી સદાને માટે મુકિત, એજ આનો અર્થ છે!

" દુઃખમાત્રની આત્યંતિકી નિવૃત્તિપૂર્વક પરમાનંદની પ્રાપ્તિ" આ વેદાંતની મોક્ષની વ્યાખ્યા એનો સંપૂર્ણ અર્થ ખુલ્લો કરી આપે છે. પરમાત્માની સાચી પ્રાર્થનાજ આપણા ઇશ્વર સાથેના સંબંધના તૂટેલા તારોને પુનઃ સાંધે છે અને આપણો તેની સાથે યોગ કરાવે છે. મનોબળથી રોગનિવૃત્તિ કરવાની કળાની ચાવી પણ એજ છે.

મનુષ્યના મનમાં રહેલી સર્ગશક્તિની સાથે કોઇ પણ ભૌતિક ઔષધ કે બીજો પદાર્થ હરિફાઇ કરી શકે તેમ નથી. કોઇ પણ ભૌતિક વસ્તુમાં એવી સર્ગશક્તિ રહેલી નથી. મન સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી કદી પણ કોઇ વસ્તુ પેદા થઇ નથી; પેદા થશે નહિ અથવા પુનર્જન્મ ધારણ કરશે નહિ. આપણા વર્તમાન શરીર-ને રચનાર પણ આપણું મનજ છે. જેણે એ બનાવ્યું છે તેનામાં તેને રોગમુક્ત કરવાની શકિત પણ પૂરેપુરી રહેલી છે.

આપણે જ્યારે અંતિમ પૃથક્કરણ કરીએ છીએ ત્યારે આપ-ણને પ્રતીત થાય છે કે, આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સંપૂર્ણ શક્તિ આપણા મહાન અંતરાત્મામાં, આપણા ઇશ્વિર સાથેના તાદાત્મ્યમાં, આપણા પરમાત્મા સાથેના યોગમાં સદાકાળ મોજુદ હોય છે. અંત-રાત્મામાં રહેલી એ આરોગ્યપ્રદાયક શક્તિને લીધેજ સઘળા રોગોની નિવૃત્તિ થાય છે. આ શક્તિજ સઘળાં દુઃખોને મટાડે છે અને સકળ ઘાવોને રૂઝાવે છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુનું એ શક્તિ

સદાકાળ નવીકરણ કરતી રહે છે અને આપણને ઉત્પન્ન કરનાર તથા આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળે આપણને જીવન આપ્યા કરીને જીવંત રાખનાર શક્તિ પણ એજ છે. મનુષ્યો માત્ર આ એકજ સત્યને જાણતાં હોય તો માનવજાતિનું કેટલું બધું કલ્યાણ થાય!

ભાવી વૈદ પોતાના દરદીને એવીજ સલાહ આપશે કે, તેના શરીરમાં નવજીવનની ક્રિયાઓ હમેશાં ચાલુ હોય છે અને જે શક્તિએ તેને ઉત્પન્ન કર્યો છે તે શક્તિ તેને હમેશાં નવું જીવન આપતી રહે છે. માણસનું એકાદ હાડકું ભાંગી જાય અથવા માંસનો લોચો કપાઇ કે બળી જાય કે તરતજ તે ભાગ પૂરી દેવાને માટે શરીરમાં એ શક્તિની ક્રિયા શરૂ થઇ જાય છે તે ઉપરથી એ વાત સિદ્ધ થાય છે. આપણું શિક્ષણ, આપણી ભ્રમણા અને આપણો દુરાગ્રહ આ સર્જનક્રિયામાં જે હરકત કરે છે તેને અટકાવીને જો આપણે એ શક્તિને સહાય કરીએ તો આપણું ખોવાયેલું આરોગ્ય શીઘ્રતાથી અને સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત થાય.

આપણે સઘળા જાણીએ છીએ કે, આપણા અંતઃકરણના ઉંડા ભાગમાં એક એવો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે કે જે ખુદ પરમાત્મામાંથી આવે છે અને જે વિવિધ શક્તિઓનો અનંત ભંડાર પોતામાં લઇ જાય છે. આપણામાંનો ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ એ મહાન ભંડારની વચ્ચે તે સર્વશક્તિમાન પ્રભુની નિકટજ વસે છે; પરંતુ આ વાત તે જાણતો નથી. જો આપણે ઉદાર મન અને ખુલ્લા હૃદયસહિત સુખ અને સફળતા મેળવવા ઇચ્છીશું તો સ્વાભાવિક રીતેજ તે આપણને પ્રાપ્ત થશે. જે મનુષ્ય સુખનો પ્રવાહ ગ્રહણ કરવા માટે અને બીજાઓ તરફ વહેવરાવવા માટે પોતાના હૃદયનાં આગલાં અને પાછલાં બંને દ્વાર ખુલ્લાં રાખે છે તેને કદી પણ તંગી અથવા દુઃખ જણાશે નહિ.

કેટલીક વાર એમ બને છે કે, માણસો પોતાના ખેતરમાં કૂવા ખોદાવે છે પરંતુ પાણી નહિ નીકળવાથી તેને વેચી નાખે છે; પણ અધિક સાહસિક ખરીદદાર તેમને વધારે ઉંડા ખોદે છે અને તેથી તેમને અખૂટ પાણીનો ઝરો પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણાક લોકો એ અખૂટ અને વહેતો ઝરો મેળવવા માટે અંતરાત્માના ખરા ઉંડાણમાં ઉતર્યા વિનાજ આ સંસારમાંથી ચાલ્યા જાય છે. આપણે જો અંતરાત્માના ખરા ઉંડાણમાં ઉતરીએ તો આપણને અવશ્ય એ મહાન ઝરો પ્રાપ્ત થશે. જો આ ઝરામાંથી એક વાર પણ જળપાન કરીશું તો આપણને ફરી કદી પણ તૃષા લાગશે

નહિ, આપણને પછી કદી પણ તંગી અથવા ખોટ જણાશે નહિ.

આપણને કોઇ કોઇ સમયે આપણામાં રહેલી મહાન શક્તિઓના ઝાંખા થાય છે. કોઈ સમયે એમ બને છે કે આપણે એકાદ પ્રોત્સાહક પુસ્તક વાંચીએ છીએ અને તેથી આપણને આપણામાં રહેલી મહાન શકિતનું ભાન થાય છે; અથવા તો આપણો કોઈ મિત્ર કે આપ્ત પુરુષ પોતાનાં ઉત્તેજક વચનોથી આપણી શકિતઓનું ભાન કરાવે છે; પરંતુ જો એક વાર આપણે ખુદ વસ્તુઓના મૂળમાંથીજ તે શકિતનો પ્રવાહ પ્રાપ્ત કરીએ તો પછી આપણે કદી પણ પૂર્વની સ્થિતિમાં રહેતા નથી.

જ્યારે મનુષ્યના જીવનમાં સત્ય અને ન્યાયનો મહાન સિદ્ધાંત ઓતપ્રોત થઇ જાય છે; ત્યારે તે સમગ્ર જગતના વિરોધ છતાં પણ તેને વળગી રહેવાને શકિતમાન થાય છે.

જગતમાં થઇ ગયેલા મહાત્માઓ કાંઇ પોતાની અસાધારણ મગજશકિતને લીધે મહાન પુરુષ બન્યા નથી; પરંતુ ન્યાય અને સત્યના જે મહાન સિદ્ધાંતોનો તેમને આશ્રય હતો તેને લીધે બન્યા હતા.

તેઓ જાણતા હતા કે, તેમના આત્મામાં યાને તેમના શરીરના પડદા પાછળ કોઇક એવી શકિત રહેલી છે કે જે સામાન્ય માનવશકિત કરતાં અત્યંત ઉચ્ચતર છે; જેનામાં દૈવી સત્તા રહેલી છે; અને જો એ દૈવી શકિતની અવજ્ઞા થઇ તો તુરતજ તેની સાથેનો સંબંધ તૂટી જશે. તેઓ જાણતા હોય છે કે તેઓના ઉપદેશમાં સત્ય અને ન્યાય પોતેજ તેમની મારફતે બોલે છે; અને તેઓ તો માત્ર તેના સાધનરૂપજ છે.

જે ચિતશકિત સમસ્ત વસ્તુઓમાં રહેલી છે; જે ચિતશક્તિ ગુલાબનું પુષ્પ બહાર દેખાય તે પૂર્વે તેનું સ્વરૂપ ઘડે છે; જે ચિતશકિત પ્રત્યેક પુષ્પ, પ્રત્યેક છોડ, પ્રત્યેક વૃક્ષ અને ઘાસના અંકુરનું સ્વરૂપ ઘડે છે; તેજ સર્વવ્યાપક ચિતશકિતના તમે એક અંશ છો; એ વાતની પ્રતીતિ તમે કદી પણ કરી છે? આ ચિતશકિતનો અગાધ મહાસાગર કે જે સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે તે તમારા અંતરાત્મામાં પણ પોતાના સર્વ મહિમા અને સામર્થ્ય સાથે વસે છે અને તમે જે ધારો તે કરવાને તે સદા તૈયાર છે, એ વાત કદી પણ તમારા જાણવામાં આવી છે?

એક માણસ આ ચિતશકિતનો એકાદ એવી પ્રતિમા કે ચિત્ર બનાવવામાં નિયોગ કરે છે, કે જેને જોઇને લોકો મુગ્ધ બની જાય છે; બીજો માણસ તેનો એક અદ્દભુત ઇમારત બાંધવામાં નિયોગ

કરે છે; ત્રીજો રેલ્વે બાંધવામાં; ચેાથેા ટેલીફોન અથવા સીવવાનેા સાંચેા બનાવવામાં; અને પાંચમેા પ્રેક્ષકોને ભ્રષ્ટ અને અનીતિમાન બનાવનારી હલકટ મૂર્તિઓ, વાર્તાઓ કે નાટકેા બનાવવામાં તેનેા નિયેાગ કરે છે!

વિશ્વમાં અને તેમાંની પ્રત્યેક વસ્તુસ્થિતિમાં વ્યાપી રહેલી જે મહાન શક્તિ પ્રત્યેક પુષ્પ, વૃક્ષ, પ્રત્યેક પ્રાણી અને વસ્તુનું સ્વરૂપ ઘડે છે, તે સર્વવ્યાપક મહાન શક્તિ આપણામાં રહેલી હેાઇ તેના વડેજ આપણે આપણા શરીર અને જીવનને માટે જરૂરની પ્રત્યેક વસ્તુ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ.

પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રહેલી એ અદ્ભુત દૈવી શક્તિ કે જે કદી પણ મંદતા કે નાશને પામતી નથી અને કદી પણ પાપ કે અનૃત કરતી નથી; તે શક્તિની સાથે માણસ તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરે તેા તેને મહાનમાં મહાન કર્તૃત્વશક્તિ તથા ઉંચામાં ઉંચી શાંત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય એમાં આશ્ચર્ય શું!

"યેાગ્ય મહત્ત્વાકાંક્ષા" એ કેટલી બધી ઉપકારક વસ્તુ છે તે ઘણા લેાકેા બરાબર જાણતા નથી. આપણને આગળ અને આગળ ધકેલનારી, ઉંચે અને ઉંચે ચઢાવનારી આ ચિરવસ્તુ શી છે? એ ઈશ્વર છે—એ આપણેા મહાન અંતરાત્મા છે કે જે આપણને નિરંતર ઉત્તમેાત્તમ કાર્ય કરવાને હડસેલે છે અને જે આપણને કેાઇથી નીચા નહિ રહેવાની પ્રેરણા કરે છે.

આપણા પેાતામાં રહેલી તે મહાન, ગુપ્ત, પ્રચંડ શક્તિ કે જે આપણી સમસ્ત કામનાઓ સિદ્ધ કરવાને શક્તિમાન છે; તેની જ્યારે આપણને પ્રતીતિ થશે ત્યારે આપણાં હાલનાં દુઃખદારિદ્ર્ય રહેવા પામશે નહિ; તેમ થતાં વિશ્વની સમસ્ત સદ્વસ્તુઓ આપણી બની જશે.

પ્રિય પાઠક! જરા ઉંડાણથી વિચારી જો અને નેાંધ કરી લે કે, તે અનંત શક્તિ જ્યારે આપણને આલિંગન દઈને ઉભેલી છે અને આપણે જ્યારે એના મહાન ભંડારની વચ્ચે, સર્વ પદાર્થોના મૂળની આગળ વસીએ છીએ, ત્યારે કેાઇ પણ મનુષ્ય રંક શામાટે રહેવેા જોઇએ?

प्रकरण १२ मुं–बाळउछेरनी एक नवीन पद्धति

વિસાત તો માત્ર એક 'વિચાર'નીજ છે; પરંતુ તેણે-વિચારે-આ જગતમાં જે કાર્ય કર્યું છે તે વાણીથી અથવા કલમથી કદી પણ થઇ શકયું નથી. આપણા વર્તમાન જીવનવૃક્ષનું બીજ પણ તે છે; પોષક રસ પણ તે છે અને સુખદુઃખરૂપી ફળરૂપે પણ તે-વિચાર-જ છે.

થોડા સમય પૂર્વે એક સરકસમાં એક તરુણ ઘોડો અદ્ભુત કામો કરતો હતો અને હજી પણ તે તેવાં કાર્યો કરી શકે છે. તેનો કેળવનાર કહે છે કે, માત્ર પાંચ વર્ષપૂર્વે તેનો સ્વભાવ ઘણો ખરાબ હતો–તે ચીડિયા સ્વભાવનો હતો; પરંતુ હવે તે આજ્ઞાંકિત અને પ્રેમાળ બની ગયો છે. તે તત્કાળ હિસાબ ગણી શકે છે; ઘણા શબ્દોની જોડણી કરી શકે છે અને તેના અર્થ પણ જાણે છે! હવે તો આ ઘોડો જાણે કોઇ પણ વસ્તુ શીખવાને શક્તિમાન હોય તેવો જણાય છે. પાંચ વર્ષના માયાળુ વર્તને આ દુર્ગુણી અને તોફાની વછેરાને સંપૂર્ણ ફેરવી નાખ્યો છે. તે માયાળુ વર્તનથી જે પણ કરાવો તે કરે છે; પરંતુ ચાબુકના સપાટા અને ટપકાથી તે કાંઇ પણ કામ કરતો નથી. તેનો કેળવનાર કહે છે કે, પાંચ વર્ષ દરમિયાન મેં તેને એક વાર સિવાય કદી પણ ચાબુક માર્યો નથી.

હું એક પુષ્કળ છોકરાંની માતાને ઓળખું છું, તેણે તેઓમાંના એકને એકજ વાર મારવા સિવાય કોઇને કદી માર્યું નથી.

જયારે તેનું પ્રથમ સંતાન જન્મ્યું ત્યારે લોકો કહેતા કે, આ બાઇ એટલા ભલા સ્વભાવની છે કે તે છોકરાંઓના દોષ સુધારશે નહિ અને તેમને લાડ લડાવ્યા સિવાય બીજું કાંઇ પણ કરશે નહિ. પરંતુ તેનાં આ લાડ–આ પ્રેમ મહાન આકર્ષણશક્તિ તરીકે નીવડયાં છે અને તેણે અદ્ભુત રીતે એ કુટુંબને જોડી રાખ્યું છે. તેનાં સંતાનો પૈકી એક પણ ખરાબ રસ્તે ચઢયું નથી. તે સઘળાં ઉછરીને ઉત્તમ સ્ત્રીપુરુષ બન્યાં છે અને તેમના સ્વભાવમાં પ્રેમ અદ્ભુત રીતે વિકાસ પામ્યો છે. તેમણે પોતાના પ્રેમથી પોતાની માતાના પ્રેમનો પ્રત્યુત્તર આપ્યો છે અને પ્રેમ એજ તેમનો પ્રબળમાં પ્રબળ

હેતુ બન્યો છે. આજે તેનાં સઘળાં સંતાનો પોતાની માતાને જગતની મહાનમાં મહાન વ્યક્તિ ગણે છે. તેણે તેમનામાં ઉત્તમોત્તમ ગુણો જોયા કર્યા છે અને તેથી એ ઉત્તમોત્તમ ગુણો તેમનામાં બહાર આવ્યા છે. તેમના અવગુણોને સુધારવાની અથવા તેમનું દમન કરવાની કાંઇ પણ જરૂર પડી નથી. માતાના પ્રબળ પ્રેમે તેમના સ્વભાવમાંથી ખરાબ વૃત્તિઓને હાંકી કાઢી હતી અથવા તેમનો વિકાસ થતો અટકાવ્યો હતો. એવા પ્રેમની ગેરહાજરીમાં તેમની ખરાબ મનોવૃત્તિઓ પ્રબળ થઇ હોત અને તેમની જીંદગી કદાચ પાયમાલ પણ થઇ હોત.

પ્રેમ આપણા ઘાને રૂઝાવે છે; આપણામાં ચૈતન્ય પૂરે છે અને આપણાં દુઃખોને નિવૃત્ત કરે છે. વિલક્ષણ વિચારોને વશ થઈ અતિ વિકળ બનેલા અને ધ્રૂજી રહેલા અર્જુનને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને જે તત્ત્વો ઉપદેશ્યાં હતાં તે તો અતિશ્રેષ્ઠજ હતાં; પરંતુ અર્જુનને ઉત્સાહી તથા સબળ બનાવી સ્વધર્મમાં પ્રેરવામાં ભગવાનનાં પરંતપ, મહાબાહો, ધનંજય, ભારત ઇત્યાદિ સંબોધનોએ પણ ઓછું કામ બજાવ્યું ન હતું. બાઇબલમાં પણ જ્યાં ત્યાં એવા ફકરાઓ ભરેલા છે, કે જે પ્રેમમાં મનુષ્યને દુઃખમુક્ત અને દીર્ઘાયુ કરવાની કેટલી શકિત રહેલી છે તે દર્શાવે છે.

આપણને દુખઃમુકત કરનારી મહાન ઔષધિ પ્રેમ છે અને તે સ્વસ્થતાનું ઉમદા સ્વરૂપ હોવાથી શાંતિદાયક છે, એ વાતનું જ્ઞાન આપણ-ને ક્યારે થશે! જ્યાં પ્રેમસામ્રાજ્ય સ્થપાયેલું હોય ત્યાં જરાપણ અસ્વસ્થ-તા રહેતી નથી. પ્રેમ એ સ્વસ્થતા, શાંતિ અને સુખનું સ્વરૂપજ છે.

પ્રેમ એ મહાન શિક્ષક, ઉત્તમોત્તમ સુખદાતા અને સાચો શાંતિ-સ્થાપક છે. સુખનું દમન કરનારી અને અસંતોષને જન્મ આપનારી સઘળી વસ્તુઓની એ ઔષધિ છે. દ્વેષ, વૈરભાવ તથા સઘળી પાશવ-વૃત્તિઓનો એ ઉત્તમોત્તમ ઇલાજ છે. ગરમીવડે જેમ બરફ પીગળે છે તેમ માયાળુપણાથી ક્રૂરતા પીગળે છે અને મધુર ઉદારતા તથા પ્રીતિમય સહાનુભૂતિની આગળ ખરાબ વૃત્તિઓ નાશ પામે છે.

આપણા જીવન અને ભાગ્યનું સ્વરૂપ ઘડવાની મોટામાં મોટી શકિત માતાના હાથમાં રહેલી છે.

માતાઓના સંતાનો પ્રત્યેના પ્રેમે તે માતાઓને જીવલેણ રોગો-ની ભારે પીડાઓમાંથી બચાવી છે. સંતાનોને માટે તેમની આવશ્યકતા હોવાની તેમની દૃઢ માન્યતાએ અને તેમના પ્રત્યેના અત્યંત પ્રેમે, તેમને દીર્ઘકાળપર્યંત તેમના મોટા વ્યાધિઓની સામે ટકાવી રાખી છે.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાનાં સંતાનોનાં પ્રાયઃ સઘળાં

દુઃખો માત્ર પ્રેમનીજ ઔષધિથી મટાડવાની જાદુઈ કળા જાણતી હોય એમ મને લાગે છે. તેના કોઇ સંતાનને કોઇ પણ ઇજા અથવા દુઃખ થાય છે તો તે પોતાની માતાની પાસે તેની એ મહાન ઔષધિ મેળવવાને માટે જાય છે.

આ માતા પોતાના દુઃખી બાળકને અશાંતિના પ્રદેશમાંથી ઉંચકીને શાંતિના પ્રદેશમાં મૂકવાની એક રીત જાણે છે. જો બાળકના હૃદયમાં કોઇના તરફ ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર અથવા ક્રોધ ઉપજ્યો હોય તો તે, પ્રેમ કે જે ઉપલી વૃત્તિઓનું વિષ દૂર કરવાનું સ્વાભાવિક ઔષધ છે તેનો પ્રયોગ કરે છે. તે જાણે છે કે, બાળકને જ્યારે અસહ્ય પીડા થતી હોય ત્યારે તેને તેનો વાંક બતાવવો અને ઠપકો આપવો એ તો ઘાસલેટ વડે અગ્નિને બુઝાવવા મથવા જેવું છે.

માતાના પ્રેમનો, માતાની સહાનુભૂતિનો, માતાપિતાના સંરક્ષણનો અને ઘરના ઉમદા વાતાવરણથી પ્રાપ્ત થતા ઉદાર અને ઉચ્ચ સ્વભાવનો લાભ નહિ મળવાથી બાળકોનાં મન પાકી ગયેલા મરવાની પેઠે કવખતેજ કેવાં પાકી જાય છે અને અકાળે વૃદ્ધ થાય છે, તેનું હૃદયદ્રાવક ઉદાહરણ આપણાં અનાથાશ્રમો પૂરું પાડે છે.

આ વાત પણ જાણીતી છે કે, જે છોકરાંનાં માબાપ મરી ગયાં હોય અને જે પોતાનાં દાદા-દાદીની સાથે ગામડાંમાં રહેતાં હોય-કે જ્યાં તેમને ઇતર બાળકોની સાથે ઝાઝું ભળવાની તક મળતી નથી તેઓ-તેમની નકલ કરવાની શક્તિ પ્રબળ હોવાથી-પોતાનાં વૃદ્ધ વડીલોની રીતભાત અને ભાષા ગ્રહણ કરે છે, અને પોતાની બાલ્યાવસ્થા પૂરી થયા પૂર્વેજ નાનાં સ્ત્રીપુરુષ બની જાય છે.

હલકા લત્તાઓ કે જ્યાં પ્રત્યેક વસ્તુ અધમતાથી ભરપૂર હોય છે; ત્યાંના એ ભ્રષ્ટ વાતાવરણમાં ઉછરેલા બાળકની સ્થિતિનો વિચાર કરો! તેનું નાનું મગજ સર્વ પ્રકારની ભ્રષ્ટતા, અપવિત્રતા અને નિર્લજ્જતાથી કેવું ભરાઈ જાય છે તેનો વિચાર કરો! તેના મગજમાં આટલા બધા દુર્ગુણ અને અપરાધને ઉત્તેજનારા વિચારો ઘૂસી જાય ત્યારે તે તેવોજ નીવડે તેમાં કાંઇ નવાઈ છે!

આવા બાળકની સાથે એક એવા બાળકની તુલના કરો કે જેને પવિત્રતા, સંસ્કૃતિ અને મનોવિકાસના વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવ્યો હોય અને જેનું મગજ હમેશાં સત્ય અને સૌંદર્યના શુદ્ધ અને ઉન્નતિદાયક વિચારોથી ભરેલું રહેતું હોય. આ બે બાળકોના ભાગ્યમાં કેટલો તફાવત હોય છે! અને તેમ છતાં તેમનો પોતાનો તો કોઇ ખાસ પ્રયત્ન, ઈચ્છા અથવા કસૂર તેમાં હોતાંજ નથી.

ફેર એજ હોય છે કે, એકના મગજને ઉન્નતિનું શિક્ષણ મળવાથી તે પ્રકાશ તરફ દોરાય છે, ત્યારે બીજાના મગજને અવનતિનું શિક્ષણ મળીને તે તિમિર તરફ ખેંચાય છે.

જે શરૂનાં વર્ષોમાં બાળકના મગજ પર દઢ છાપ પડે છે તે સઘળાં વર્ષો દરમિયાન તે જો દુર્ગુણી વાતાવરણમાં ઉછરે અને ઈર્ષા, તિરસ્કાર, વૈરભાવ, લડાઈ, ટંટો અને સઘળી અધમ તથા પતિત વસ્તુઓજ તેના કાન અને આંખોને ભરી નાખે તો તેને ઉચ્ચ કોટીના જીવનનો ખ્યાલ સરખો પણ ન આવે તો પછી તેવું જીવન ગાળવાની તક તો ક્યાંથીજ પ્રાપ્ત થાય ?

ઉપલી હકીકતથી સમજાશે કે સૌંદર્ય અને સત્ય, મધુરતા અને સદ્‌ગુણની સૂચના કરનારાજ શબ્દો અને વસ્તુઓનું શ્રવણ અને દર્શન કરવું એ બાળકને માટે કેટલું મહત્ત્વનું છે !

જેમનું બચપણ દુર્ગુણ, અપરાધ અને અપવિત્રતાના વાતાવરણમાં ગયું હોય તેમના પ્રત્યે આપણે ઘણી ઉદારતા રાખવી જોઇએ.

બાળકોનાં મગજ ફોટોગ્રાફરની પ્લેટ જેવાં હોવાથી તેમાં તરતજ તમારા વિચાર અને કલ્પનાની છાપ પડી જાય છે. બાલ્યાવસ્થામાં પડેલી આવી છાપો—અર્થાત્ સંસ્કારોજ માણસનું ચારિત્ર્ય રચે છે અને તે ભવિષ્યમાં શું કરી શકશે તે નક્કી કરે છે.

જો તમે તમારા બાળકને ઉત્તેજિત કરવા અને તેની ઉત્તમોત્તમ શક્તિ બહાર આણવામાં સહાય કરવા ઇચ્છતા હો તો તેના વાતાવરણમાં ઉત્સાહ, આશા અને નિઃસ્વાર્થનાં ચિત્રો ખડાં કરો. તેના હૃદયમાં શ્રદ્ધા અને નિઃસ્વાર્થવૃત્તિ દાખલ કરવાથી ભવિષ્યમાં તેનો વિકાસ થાય છે અને તેને સુખ તથા સફળતા મળે છે; અને તેથી વિપરીત ગુણો દાખલ કરવાથી તેને નિષ્ફળતા અને દુઃખ મળે છે.

એક બાળકને શ્રદ્ધા, સફળતા, સુખ અને આશાના વિચાર આપવા એ તેને કરોડોની મિલ્કત આપી જવા કરતાં અનંતગણું મહત્ત્વનું છે. જો તેના મનને યોગ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવે તો જ્યાં સુધી તે પોતાની બાલ્યાવસ્થાની સકળ વિધેયાત્મક ક્રિયા ફેરવી નાખે નહિ ત્યાંસુધી તેને કદી પણ નિષ્ફળતા અને દુઃખ મળી શકશે નહિ.

બાળકના મગજને શાંતિ અને સત્યથી ભરેલું રાખો, એટલે અશાંતિ અને સત્યને માટે તેમાં જરા પણ સ્થાન રહેશે નહિ.

બાળકને વારંવાર તેમના દોષો અને ભૂલોનું સ્મરણ કરાવવું એ ખરેખર ઘાતકી કામ છે. જીતી અને રોકી શકાય એવી કનિષ્ઠતાની સૂચના અને દોષોની અતિશયોક્તિ રજુ કર્યા કરવાથી તીક્ષ્ણ સ્વ-

ભાવનાં બાળકોને ગંભીર હાનિ થાય છે. બાળકના નાનકડા મગજને સદ્દગુણ, સૌંદર્ય અને સત્યના વિચારોથી ભરપૂર રાખવાથી તેને જેટલો લાભ થાય છે તેથી અર્ધો લાભ પણ નિરંતર તેના દોષોનો રાગડો તાણ્યા કરવાથી થતો નથી. પ્રેમ, પવિત્રતા અને ઉચ્ચતાના વિચાર આપ્યા કરવાથી થોડાજ વખતમાં બાળકના જીવનમાં તે ઓતપ્રોત થઇ જશે અને પછી તેનામાં તેથી વિરોધી વિચારોને આકર્ષે એવી કોઇ વસ્તુજ રહેશે નહિ. તે પ્રકાશ, સૌંદર્ય અને પ્રેમથી એવું પરિપૂર્ણ થઇ જશે, કે તેથી વિરોધી વસ્તુઓને માટે સ્થાનજ રહેશે નહિ.

બાળકના આત્મવિશ્વાસને બની શકતી પ્રત્યેક રીતે ઉત્તેજિત અને પુષ્ટ કરવો જોઇએ. તેની શક્તિ અને સામર્થ્યની અતિશયોક્તિ કરતાં તેને શીખવવું જોઇએ નહિ; પરંતુ તે ઇશ્વરનું બાળક છે અને તેથી તે ઇશ્વરની અનંત મિલ્કતનો વારસ છે, અને તેની અદ્ભુત શક્તિનો સ્વામી છે; એવાજ વિચાર તેના શરીરના અણુએ અણુમાં ભરી દેવા જોઇએ.

ઘણા છોકરા અને તેમાં પણ ખાસ કરીને તીક્ષ્ણ, લજ્જાળ અને ભીરુ સ્વભાવના છોકરા એવી શંકા રાખે છે કે, બીજાઓમાં જે શકિત છે તે મારામાં નથી. આવા તરુણો પોતાની શકિત પર અશ્રદ્ધા રાખે છે, અને તેમને ઘણી સહેલાઇથી હતાશ અથવા ઉત્તેજિત કરી શકાય છે. બાળકની આત્મશ્રદ્ધા ડગાવી નાખવી અથવા તેનો નાશ કરી નાખવો; તેની શકિત વિષે આશંકા કરવી અથવા તે કાંઇ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકશે નહિ એવી સૂચના કરવી એ પાપ છે. આ નિરાશજનક શબ્દો કુમળા છોડ પર કોતરેલા અક્ષરની પેઠે, જેમ જેમ વર્ષો વ્યતીત થતાં જાય છે તેમ તેમ મોટા અને મોટા થતા જાય છે અને અંતે તે મનુષ્યના જીવનમાં મોટાં ધાબાંરૂપ બની રહે છે.

બાળકોનાં મગજ છાપ ગ્રહણ કરવાને કેટલાં તૈયાર હોય છે અને ઉત્સાહભંગ અથવા ઉપહાસ કરવાથી કેટલી શીઘ્રતાથી તેમની પાયમાલી અથવા હાનિ થાય છે, તે ઘણાં માબાપો બરાબર જાણતાં નથી. બાળકોને કદર, પ્રશંસા અને ઉત્તેજનની જરૂર વિશેષ હોય છે. તેના પરજ તેમનો નિર્વાહ હોય છે. તેમને માટે એજ મુખ્ય ખોરાક અને ઔષધિ હોય છે. અન્ય પક્ષે જો તેમના કાર્યપર ટીકા કરવામાં આવે તો તેમને બહુ જલદી હાનિ થાય છે. તેમનો તીક્ષ્ણ સ્વભાવ ટીકા, ઠપકો અને તિરસ્કાર સહન કરી શકતો નથી. બાળકોને એમ કહેવું કે, તેમની માનસિક શકિત ખામીભરેલી છે; તેઓ જડભરત અને મૂર્ખ છે; તેઓ કદી પણ

જગતમાં કોઇ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકનાર નથી; એ અત્યંત ઘાતકી બલ્કે ગુન્હાભરેલું કાર્ય છે. એજ પ્રમાણે વારંવાર તેમને ઠપકો આપ્યા કરવો એ પણ અત્યંત ખરાબ કાર્ય છે. ઘણાંખરાં માબાપો અને શિક્ષકો વારંવાર બાળકોનો ઉત્સાહ ભાગી નાખે છે. તેમના કોમળ મગજમાં તેઓ એવી છાપ પાડે છે કે તેઓ મૂર્ખ, જડભરત, આળસુ, ઠોઠ અને નિર્માલ્ય છે અને તેઓ કદી પણ કોઇ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકનાર નથી; તેમજ તેણે કોઇ મહાન કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ મૂર્ખાઇભરેલું કામ છે; કારણકે બીજા લોકો જે મહાન કાર્યો કરે છે તે કરવા જેટલી તેમનામાં શકિત અને બુદ્ધિ નથી. આવી છાપ બાળકોનાં કુમળાં મગજપર પાડીને તેઓ તેમની સર્ગશકિતનો નાશ કરી નાખે છે અને તેને જડ બનાવી મૂકે છે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ મળવાથી વિશેષમાં વિશેષ કુશાગ્ર બુદ્ધિ ધરાવનાર બાળકો પણ જડ બની જાય છે.

હું એક એવા છોકરાને ઓળખું છું, કે જે અતિ તીક્ષ્ણ અને લજ્જાળ સ્વભાવનો હતો અને તેનામાં નૈસર્ગિક શકિત ઘણી હોવા છતાં તેની શકિતનો વિકાસ અત્યંત ધીમો થયો હતો. તેનાં માબાપ અને તેનો શિક્ષક તેને વારંવાર એમજ કહ્યા કરતાં કે, તું મૂર્ખ અને જડભરત છે અને તું કાંઇ પણ કરી શકનાર નથી. આથી તેનું ભવિષ્ય બગડી ગયું. થોડી પ્રશંસા કરવાથી, થોડું પ્રોત્સાહન આપવાથી આ તરુણ એક મહાન પુરુષ થઇ શકયો હોત. કારણકે તેનામાં મહાપુરુષ બનવા જેટલી શકિત હતી. પરંતુ તેને બાલ્યાવસ્થામાં મળેલા ઉપર પ્રમાણેના શિક્ષણના પ્રભાવથી તે ખાત્રીપૂર્વક માનતો હતો કે, તેની માનસિક શક્તિ ખામીભરેલી છે અને તેનો એ અવિશ્વાસ પાછળથી કદી પણ સંપૂર્ણ નાશ પામ્યો ન હતો.

હવે આપણને પ્રતીત થવા લાગ્યું છે કે, દબાણ કરીને કામ કરાવવા કરતાં સમજાવીને કામ કરાવવું ઘણું સહેલું છે. ધમકી અને શિક્ષા કરતાં પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનથી તમે બાળકને અનંતગણો વિશેષ લાભ કરી શકશો. ઠંડી કરતાં સૂર્યનો તાપ વિશેષ લાભદાયક હોય છે અને તે કળી, મૉર તથા ફળનો વિકાસ કરવામાં પવન તથા વાવાઝોડા કરતાં અનંતગણી વિશેષ મદદ કરે છે. પવન તથા વાવાઝોડાં મૉર, ફળ ઈ૦ વિકાસ કરવાને બદલે તેને કરમાવી નાખે છે.

છોકરાંઓ પ્રોત્સાહન અને પ્રશંસાથી કેવાં સૈનિકોની પેઠે કામ કરવા મંડી જાય છે તે આપણે સૌ સારી પેઠે જાણીએ છીએ. ઘણાં માબાપો અને શિક્ષકો આ વાત જાણે છે, અને તેથી વિપરીત વર્તવાથી

કેવું પરિણામ આવે છે તે પણ જાણે છે; છતાં દુર્ભાગ્યે પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનની જાદુઈ શક્તિનો યથાર્થ ઉપયોગ તેઓ કરતાં નથી.

જે શિક્ષક હમેશાં માયાળુ, વિવેકી અને હિતકારી હોય છે તેને માટે બાળકો ગમે તે કામ કરવાને તૈયાર થાય છે; પરંતુ જે શિક્ષક ચીડિયો, ક્રોધી અને ઉગ્ર સ્વભાવનો હોય છે તેના તેઓ મહાન વિરોધી બની જાય છે અને તેથી ઘણી વાર તેમની પ્રગતિમાં મોટી હરકત ઉભી થાય છે. જો ઉત્તમોત્તમ ફળ મેળવવું હોય તો ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચે જરાયે વિરોધ અથવા અસદ્ભાવ હોવો જોઇએ નહિ.

ઘણાં માબાપો પોતાનાં છોકરાં રમતિયાળ અને તોફાની છે એમ ધારીને ઘણો સંતાપ કરે છે; પરંતુ ઘણી વાર તેમની એવી ધારણા ખોટી હોય છે. છોકરાંની દોડાદોડી, નાચકૂદ અને તોફાનનો મોટો ભાગ માત્ર તેમના ઉછળતા લોહીમાં ભરેલા ઉત્સાહનુંજ પરિણામ હોય છે. આ ઉત્સાહ કોઈ પણ રીતે બહાર આવવોજ જોઇએ અને જો તેને દાબી દેવામાં આવે તો તેમના વિકાસને ભયંકર હાનિ થાય છે. તેઓ ચૈતન્ય અને જીવનશક્તિથી એટલાં બધાં પરિપૂર્ણ હોય છે અને તેઓ એટલાં બધાં ઉત્સાહી હોય છે કે તેઓ શાંત બેસી શકતાં નથી. તેઓ કાંઇ ને કાંઇ ઉદ્યમ મચાવતાંજ રહે છે. તેમને પોતાનો ઉત્સાહ સારી રીતે બહાર કાઢવા દો. માત્ર પ્રેમજ તેમનું નિયમન કરી તેમને અંકુશમાં રાખી શકે છે.

તમારા છોકરાને એકદમ પુરુષ બનાવી દેવાની અને તમારી છોકરીને એકદમ સ્ત્રી બનાવી દેવાની કોશિષ કરશો નહિ. તમારું એ કાર્ય કુદરતને અનુસરતું નથી. તેમનાપર પ્રેમ કરો. તમારા ઘરને યથાસંભવ આનંદભુવન બનાવો અને તમારાં બાળકોને યોગ્ય અંકુશમાં રાખી સ્વતંત્રતા આપો. તેમને રમત રમવામાં ઉત્તેજન આપો. કારણ કે હમણાં રમત રમવી એજ તેમનો ધર્મ છે. ઘણાં માબાપો પોતાનાં બાળકોનો ઉત્સાહ દાબી દઇને, તેમની બાલ્યાવસ્થા અને તેમની રમતગમતનો નાશ કરીને અને તેમને પુખ્ત વયનાં માણસ બનાવી દેવા મથીને તેમનો પૂર્ણ વિકાસ થતો અટકાવે છે; પરંતુ બાળકની બાલ્યાવસ્થા લૂંટાઇ જાય એના જેવી શોકકારક ઘટના માનવજીવનમાં બીજી કોઈ પણ નથી.

છોકરાં એ નાનાં પશુ છે, તેઓ કેટલીક વાર સ્વાર્થી બની જાય છે અને ઘણી વાર ક્રૂર બની જાય છે તેનું કારણ એ છે કે, તેમના મગજના કેટલાક ભાગો બીજા ભાગો કરતાં શીઘ્ર વિકાસ પામે છે. આથી થોડા વખતને માટે તેમનાં મન પોતાના કેંદ્રથી દૂર

જાઇને તેઓ ઘાતકી અથવા ગુન્હાભરેલાં કાર્યો કરવાને પ્રેરાઈ જાય છે; પરંતુ પાછળથી તેમનાં મગજ વધારે નિયમિત બને છે અને તેમની દુષ્ટ વૃત્તિઓ અદૃશ્ય થઇ જાય છે. તેમના બીજા ગુણો કરતાં તેમના નૈતિક ગુણો અને તેમની જવાબદારીની સમજશક્તિનો વિકાસ ધીમે ધીમે થાય છે; પરંતુ વારંવાર તેમની પ્રાપ્ત શકિતઓને દબાવવી એ ભયંકર ભૂલ છે. પોતાની વધારાની શક્તિને તેઓ ગમે તેમ વાપરે તેમાં કાંઇ શક નથી. માટે બનતાં સુધી તમે પોતેજ તેમને ધીંગામસ્તી કરવાને ઉત્તેજિત કરો અને તમે પણ તેમની સાથે ખેલો કૂદો. આથી તમને પણ તરુણાવસ્થા પ્રાપ્ત થશે અને તમે તેમની સાથે પોલાદી સાંકળથી જોડાશો. તમારી મોટી ઉંમરને લીધે માનહાનિનો ભય રાખશો નહિ. જો તમે તમારા ઘરને તમારાં બાળકોને માટે આખા જગતમાં સૌથી અધિક સુખ અને આનંદનું સ્થાન બનાવશો; જો તમે તેમનાપર પૂર્ણ પ્રેમ રાખશો તો તેઓ ખરાબ થવાનો સંભવ ભાગ્યેજ આવશે.

હજારો માબાપો પોતાનાં બાળકોપ્રત્યે બહુજ સખ્ત વર્તણુંક રાખે છે. તેમને સખ્ત ઠપકો આપીને તેઓ તેમના બચપણને કચરી નાખે છે. આથી તેઓ ખુલ્લા હૃદયનાં અને સરળ થવાને બદલે જૂઠ–પ્રપંચ શીખે છે અને ઘરમાં રમવાને બદલે બહાર ભટકતાં શીખે છે.

બાલ્યાવસ્થાને સ્નેહનો બગીચો બનાવવો જોઇએ. તેને સખ્તાઇ અને કઠોરતાનું સ્થાન બનાવવું જોઇએ નહિ.

પ્રત્યેક માતા જાણતાં કે અજાણતાં પોતાનાં બાળકોને ઉછેર-વામાં હમેશાં પોતાના ભાવનાબળનો પ્રયોગ કરે છે અને તેમનાં સઘળાં નાનાં નાનાં દુઃખો દૂર કરે છે. તેમને કોઇક સ્થળે વાગ્યું હોય તો માતા તે સ્થળે ચુંબન કરે છે અને કહે છે કે "ચાલો, સર્વ દુઃખ મટી ગયું, હવે અહીંઆં કાંઇ પણ દુઃખ રહ્યું નથી." આથી તેમને સુખ થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેઓ ખરે-ખાત માને છે કે ચુંબન કરવામાં અને પંપાળવામાં દુઃખ નિવૃત્ત કરવાની જાદુઈ શક્તિ રહેલી હોય છે. આવી રીતે સુખનો વિચાર આપીને અને પ્રેમામૃતનો પ્રયોગ કરીને માતાઓ વારંવાર પોતાના બાળકનાં નાનાં નાનાં દુઃખોનો અને અસ્વસ્થતાનો નાશ કરે છે.

પ્રેરણા અને ભાવનાના બળથી બાળકોમાં આરોગ્ય, સફળતા અને સુખને આપનારી શકિતઓનો વિકાસ કરી શકાય છે. આપણામાંના ઘણા માણસો જાણે છે કે, આપણી વૃત્તિ, હિંમત અને આશા ઉપરજ આપણી કર્તૃત્વશક્તિનો સઘળો આધાર હોય છે. જો આનંદીપણું અને આશાની વૃત્તિનો આપણી બાલ્યા-

વસ્થામાં ઝાઝો વિકાસ કરવામાં આવે તો આપણું સમગ્ર જીવન તેવુંજ થઇ જશે અને આપણે કદી પણ નિરુત્સાહ, નિરાશા, મનોવેદના, ભય, આશંકા, ચિંતા, ઉદ્વેગ વગેરેના ભોગ થઇ પડીશું નહિ.

આપણી પ્રકૃતિ ઘણી મંદ હોય છે તેનું એક કારણ એ છે કે, આપણે બાલ્યાવસ્થાથી મંદ પ્રકૃતિના વિચાર ધારણ કરતા આવ્યા છીએ. દુઃખ, શારીરિક વેદના અને રોગ એ આપણા જીવનનું અંગ છે એવો વિચાર આપણામાં ઓતપ્રોત થઈ ગયેલો હોય છે; અને પ્રકૃતિજન્ય અનિષ્ટો દૂર કરી શકાય એમ નથી એ કલ્પના આપણા મગજમાં જડ ઘાલી બેઠેલી હોય છે. આપણે આપણા મગજમાં એવા એવા કુવિચારો ઘુસાડી દીધા હોય છે કે સારી તંદુરસ્તી એ અપવાદ છે-નિયમ નથી; અને તેથીજ આપણે દુઃખી અને રોગી રહ્યા કરી એમાંથી કદી પણ છૂટવા આપણને આશા નથી.

બાળક બિમારીની એટલી બધી વાતો સાંભળે છે; સર્વ પ્રકારના રોગો અને ભયોની સામે તેને એટલી બધી ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે તે એવી દૃઢ માન્યતા સહિતજ મોટો થાય છે કે, શારીરિક અસ્વસ્થતા, વેદના, દુઃખ, ભય, અશાંતિ અને સંતાપ એજ સર્વત્ર વ્યાપી રહેલાં હોઇને તે આપણા જીવનનું પણ એક આવશ્યક અંગ છે અને કોઈ પણ સમયે તેમાંનું હરકોઈ આપણા પર હુમલો કરીને આપણા સુખનો નાશ તથા આપણી કારકિર્દીનું દમન કરી શકે એમ છે. હવે આથી વિપરીત શિક્ષણ બાળકને આપવામાં આવે તો તેથી તેને શો ફાયદો થાય તેનો વિચાર કરો. જો તેને એવું શિક્ષણ આપવામાં આવે કે જગતમાં 'આરોગ્યતા' એજ ચિરસ્થાયી અને સ્વાભાવિક તત્ત્વ છે અને રોગ એ તો માત્ર સ્વસ્થતાની ગેરહાજરીજ દર્શાવનારી અને અસ્થિર અવસ્થા છે; તો તેને કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો. જો તેને એવો બોધ આપવામાં આવે કે બિમારીને બદલે સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને અનિશ્ચિતતાને બદલે નિશ્ચિતતા એજ આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક અને કુદરતી સ્વભાવ છે; તો તેથી કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો. વારંવાર તેને રોગની સામે ચેતવણી મળ્યા કરવાને બદલે જો તેને તેના વિકાસનાં સઘળાં વર્ષો દરમિયાન આરોગ્યતા અને સુખના વિચાર મળ્યા કરે તો તેને કેટલો બધો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો.

બાળકને એવી શિક્ષા મળવી જોઇએ કે, ઈશ્વરે તો કદી પણ રોગ પેદાજ કર્યો નથી અને આપણે દુઃખ ભોગવીએ એવો તેણે કદી પણ ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી. સંપૂર્ણ સુખ અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય

ભોગવવા માટે, દુઃખી નહિ પરંતુ સુખી થવા માટે અને અસ્વસ્થતા નહિ પરંતુ સ્વસ્થતા ભોગવવા માટેજ આપણને આ જગતમાં જન્મ મળ્યો છે; એવું શિક્ષણ બાળકને આપવું જોઇએ.

બાળકો અત્યંત ભોળાં હોય છે. તેમનાં વડિલો—ખાસ કરીને તેમનાં માતપિતા, તેમના જ્યેષ્ઠ બંધુઓ અને ભગિનીઓ તેમને જે કહે તે સર્વ તેઓ સત્ય માને છે. તેમને જે વાત મશ્કરીમાં કહેવામાં આવે છે તે પણ તેઓ સત્ય માને છે. તેમની કલ્પનાશક્તિ એટલી તીવ્ર હોય છે અને તેમનાં મગજ એવાં મૃદુ હોય છે કે તેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને મોટું સ્વરૂપ આપે છે અને પ્રત્યેક વસ્તુની તેમનાં મગજ પર છાપ પડી જાય છે. ઘણી વાર તેમને અસત્ય બોલવા માટે શિક્ષા કરવામાં આવે છે; પરંતુ એમાં ખરેખર તો તેમની અત્યંત ચપળ કલ્પનાશક્તિનોજ દોષ હોય છે.

ઘણાં અજ્ઞાન અથવા અવિચારી માબાપો અને સેવિકાઓ બાળકોને અંકુશમાં રાખવાના સાધનતરીકે ભયનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ અનેક પ્રકારની ભયાનક વાર્તાઓ અને ભયોત્પાદક વર્ણનોથી તેમનાં નાનાં મગજો ભરી દે છે; જેથી તેમનું સમગ્ર જીવન પાયમાલ થઇ જાય છે. તેઓ ઘણી વાર રાત્રે પોતાની નિદ્રાનો ભંગ કરતાં તેમને અટકાવવામાટે અથવા દિવસે તેમને શાંત રાખવા માટે તથા મસ્તી—તોફાન કરતાં અટકાવવા માટે ઉંઘ લાવનારી કેફી દવા આપે છે અને આમ તેમના મગજનો વિકાસ થતો અટકાવે છે.

જો ભયથી બાળકોને ગંભીર હાનિ ન થાય તોપણ તેમને ભયભીત કરવાં અને તેમને છેતરવાં એ ખરાબ કાર્ય છે. માતપિતાએ અને શિક્ષકે બાળકની પૂર્ણ શ્રદ્ધાનો કદી પણ દુરૂપયોગ કરવો જોઇએ નહિ.

હું માનું છું કે, ઘણા લોકોના અધઃપાતનું કારણ બાલ્યાવસ્થામાં તેમનાં માતપિતા અને શિક્ષકે તેમની માનવૃત્તિ અને શ્રદ્ધાનો નાશ કરેલો તે છે. આપણે સર્વ અનુભવથી જાણીએ છીએ કે, શ્રદ્ધાનો પાયો એક વાર ડગ્યો એટલે પછી તે કદી પણ પૂરેપુરો સ્થિર થઇ શકતો નથી. એક બાબતને ભલે આપણે ક્ષમા કરી શકીએ; પરંતુ તેને આપણે ભૂલી જઇ શકતા તો નથીજ.

બાળક અને તેનાં માતપિતા તથા શિક્ષકની વચ્ચે જરા પણ જુદાઇ ન હોવી જોઇએ. તેમની સાથે હમેશાં અત્યંત સરળ, સ્પષ્ટ તથા સહૃદય વ્યવહાર રાખવો જોઇએ. બાળકની માનવૃત્તિને માબાપોએ યા શિક્ષકે કદી પણ નષ્ટ કરવી યા ડગાવવી જોઇએ નહિ. તેની એ વૃત્તિને અતિપવિત્ર—અતિમૂલ્યવાન વસ્તુ ગણવી જોઇએ.

બાળક જ્યારે મોટો થાય અને તેને પ્રતીત થાય કે જેમના-પર તેણે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખ્યો હતો અને જેમને તે દેવ સમાન ગણતો હતો તેઓ તેને વર્ષો થયાં છેતરતાંજ આવ્યા છે; ત્યારે તેના હૃદયને કેવો મોટો આંચકો લાગશે!

કેટલીક માતાઓને મેં એમ કહેતાં સાંભળી છે કે, અમારાં સંતાનો મોટાં થાય અને તેમને એમ જણાય કે અમે તેમને બાલ્યાવસ્થામાં અંકુશમાં રાખવા માટે તેમજ તેમના પ્રશ્નો જેમ તેમ માંડી વાળવા માટે ભય, વહેમ, જૂઠ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને તેમને છેતરતાં આવ્યાં છીએ; એ વાતનો અમને ઘણો ડર છે.

હવે પછી જ્યારે જ્યારે તમને બાળકને છેતરવાની લાલચ થાય ત્યારે ત્યારે આ વાતનું સ્મરણ રાખજો કે, એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે તે આપણી દગાબાજી જાણી જશે અને જે વડીલો-ને તેમણે પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની દૃષ્ટિથી જોયાં છે તેમણે તેને છેતર્યો છે એમ જાણી તેના હૃદયને બહુ ધક્કો લાગશે.

માબાપોએ આ વાત સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે, બાળકને જે જે ભયંકર વાત કહેવામાં આવે; તેમના હૃદયમાં જે જે વહેમ દાખલ કરવામાં આવે; તેમના પ્રત્યે તેઓ જે જે મનોવૃત્તિ ધારણ કરે અને જે જે વર્તન કરે; તે સર્વ તેમની પ્રકૃતિમાં ફોનોગ્રાફની પેઠે નોંધાઈ જાય છે અને તે સર્વ તેમના ભાવી જીવનમાં જરૂર પ્રત્યક્ષ થાય છે.

તમે ગમે તે કરજો, પરંતુ બાળક જ્યારે ભયથી કંપતું હોય ત્યારે તેને કદી પણ શિક્ષા કે ઠપકો આપશો નહિ. ઘણી માતાઓ અને શિક્ષકો બાળકોને ઘાતકી રીતે શિક્ષા કરે છે; પરંતુ બાળક જ્યારે ભયથી થર થર કંપતું હોય ત્યારે તેને શિક્ષા કરવી એ ક્રૂરતાની પરાકાષ્ઠા છે અને જ્યારે તમો પોતે ગુસ્સામાં હો ત્યારે બાળકને મારવું એ પશુતા છે. ઘણાં છોકરાં પોતાનાં માતપિતાને અથવા શિક્ષકને તેમની એ ક્રૂરતાને માટે કદી પણ સંપૂર્ણ ક્ષમા કરતાં નથી અને ન કરે એમાં નવાઇ પણ નથી. જ્યારે બાળક પ્રત્યે પ્રેમ, મમતા અને સહાનુભૂતિની જરૂર હોય ત્યારે તદ્દન એથી ઉલટુંજ વર્તન કરાય તેનું એવુંજ પરિણામ થાય એમાં નવાઇ નથી.

માતાપિતા, શિક્ષકો અને મિત્રો ઘણા તરુણોને જે ધંધાને માટે તેઓ નાલાયક હોય તે ધંધો કરવાની સલાહ આપીને તેમના માર્ગમાં મોટું વિઘ્ન નાખે છે. તેઓ તેમને ઉપદેશક, વકીલ, વૈદ્ય કિંવા એંજીનિયર થવાની યા બીજો કોઇ સુધરેલો ધંધો કર-વાની સલાહ આપે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ તે ધંધાનેમાટે

સંપૂર્ણ નાલાયક હોય છે.

એક માણસને તેની બાલ્યાવસ્થામાં તેની દાદી એમ કહ્યા કરતી હતી કે "દીકરા! તું ધર્માચાર્ય બને એવી મારી ઇચ્છા છે અને હું તને તેજ પ્રકારની કેળવણી આપીશ." આથી આ માણસની કારકિર્દી લગભગ પાયમાલ થઇ ગઇ હતી.

એ બાઇ એ છોકરામાં ધર્માચાર્ય થવાની લાયકાત જોતી હતી તેથી તે તેને ધર્માચાર્ય બનાવવા માગતી હતી એમ નહોતું; પરંતુ તે પોતાના ઘરના એક માણસને ધર્માચાર્ય થયેલો જોવા માગતી હતી તેથીજ તે તેને વારંવાર ઉપર પ્રમાણે કહ્યા કરતી હતી. તે હમેશાં પોતાના પૌત્રને એમજ કહ્યા કરતી કે "દીકરા! તું મને નિરાશ કરીશ નહિ." એ છોકરો પોતાની દાદીને દેવીસમાન પૂજતો હતો અને તે તારુણ્યમાં આવ્યો ત્યાંસુધી તેણે એ બાબત પર વિચાર કર્યા કર્યો હતો. આ વિચાર તેના મનમાં એવો તો સજ્જડ ચોંટી ગયો હતો કે, જ્યારે જ્યારે તે ધંધાની પસંદગી કરવાનો પ્રયત્ન કરતો ત્યારે ત્યારે ધર્માચાર્યનું ચિત્ર તેના મગજમાં સૌથી પહેલાં ઘૂસી જતું. તેને ધર્માચાર્ય બનવાનું ખરેખરૂં કારણ કંઇજ નહોતું તોપણ તેની દાદીની ભાવના જરા પણ તેનો પીછો છોડતી નહિ અને તે બીજા કોઇપણ ધંધાની પસંદગી કરી શકતો નહિ. આ કારણથી અંતે તેને પોતાના કાર્યમાં ઝાઝો વિજય મળ્યો નહિ.

હું એક એવી બુદ્ધિમાન અને ખૂબસુરત સ્ત્રીને ઓળખું છું, કે જે કીર્તિ મેળવવાની અત્યંત મહત્ત્વાકાંક્ષા ધરાવે છે; પરંતુ જે ધંધામાં તેની બુદ્ધિ સારી રીતે ચાલી શકે તેમ છે તે ધંધામાં પણ તે જરા પણ ખંતપૂર્વક ઉદ્યોગ કરી શકતી નથી. ખંત સિવાયની પ્રત્યેક શક્તિ અને ગુણ તેનામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં જણાય છે. તેનાં માબાપ જો તેની એ માનસિક અપૂર્ણતા દૂર કરવાની ચાવી જાણતાં હોત અને તેમણે આ છોકરીની દુર્બળ શક્તિઓને કેળવી હોત તો તેણે કદાચ મહાન કાર્યો કર્યાં હોત અને તે જગપ્રસિદ્ધ થઇ હોત.

હું એક બીજી સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જે ઉત્તમ ભાષાજ્ઞાન ધરાવે છે અને તે સાત ભાષાઓ છટાદાર રીતે બોલે છે. તે અતિ સુંદર રીતે વાર્તાલાપ કરે છે અને જાણે તેણે પ્રત્યેક વિષયનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય તેવી તે પ્રત્યેક માણસના મગજ પર છાપ પાડે છે. તેની તંદુરસ્તી પણ સારી છે; પરંતુ તે આજે લોકોની ઉદારતા પર જીવે છે! અને એનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે, તેણે કદી પણ

પોતાની વ્યવહારોપયોગી શક્તિઓનો વિકાસ કર્યો નથી. જ્યારે તે બાલ્યાવસ્થામાં હતી ત્યારે નાની નાની બાબતોમાં પણ પોતાની જાતપર આધાર રાખવાની તેને કેળવણી મળી નહોતી. તેને પુસ્તકોનો શોખ હતો અને તે વિદુષી નીવડી; પરંતુ કોઇ પણ કામ પોતાની જાતે કરતાં અથવા વ્યાવહારિક કામો કરતાં તે કદી પણ શીખી નહિ. સ્વાવલંબન અને સ્વતંત્રતા, એ શક્તિઓનો તેનામાં કદી પણ વિકાસ થયો નહિ. બાલ્યાવસ્થાના તેના સઘળા મિત્રો કહેતા હતા કે, આ છોકરી ભવિષ્યમાં મહાન કાર્યો કરશે; પરંતુ તે જાણતી ન હતી કે મારામાં આટલા બધા ઉત્તમ ગુણો છે. વિદ્યાર્થીજીવન દરમિયાન સઘળો વખત તેની પ્રશંસા કરવામાં આવતી હતી અને તેને કોઇ પણ વસ્તુને માટે પોતાની જાતપર આધાર રાખવાની ફરજ પડી નહોતી. આ કારણથી તે માત્ર પોતાની માનસિક શક્તિઓનોજ વિકાસ કરતી રહી. તેને આ વાતની તો સ્વપ્નમાં પણ ખબર નહોતી કે, તેની દુર્બળ શક્તિઓનો વિકાસ કરવા તરફ બેદરકારી બતાવવાથી તેની ઉપયોગિતા અને સુખનો નાશ થશે.

શક્તિ ધરાવવામાંજ આપણા કર્તવ્યની પૂર્ણાહુતિ થતી નથી. આપણને તેનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરતાં પણ આવડવું જોઇએ. ઉપયોગ કરવાની આવડત ઓછી હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેનું પરિણામ પણ ઓછુંજ આવે છે યા ખરાબ આવે છે. ઘણા લોકો અતિ ઉત્તમ ગુણો ધરાવવા છતાં પણ ભાગ્યેજ કાંઇ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકે છે, અથવા બિલકુલજ તેનું કામ કરી શકતા નથી અને તેઓ સાધારણ વર્ગમાંજ રહી જાય છે. જે દુર્બળતા અથવા ખામીને લીધે તેઓ આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાય છે તે બાલ્યાવસ્થાની યોગ્ય કેળવણીથી અવશ્ય દૂર થઈ શકી હોત.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું, કે જે ઘણી જાતનાં કાર્યો કરવાની શક્તિ ધરાવે છે; પરંતુ તે એટલો બધો શરમાળ છે કે તે આગળ આવીને સૌથી વિશેષ લાભદાયક સંયોગોમાં પોતાની જાતને મૂકવાની હિંમત કરતો નથી. કાર્યારંભ કરવાની તે હામજ બીડતો નથી અને તેથી તેની સમગ્ર કારકિર્દીને ગંભીર હાનિ થઇ છે.

જો બાળકોને માત્ર નિશ્ચયાત્મક સર્ગશક્તિનો વિકાસ કરતાં શીખવવામાં આવે તો તે અનુત્પાદક શક્તિ સહિત કરોડોનો વારસો મળવા કરતાં તેમને માટે વિશેષ ઉપયોગી અને મહત્ત્વનું થઇ પડશે. તરુણોને એવી શિક્ષા આપવી જોઇએ કે, પ્રમાણિકતા પછીની સૌથી વધારે મૂલ્યવાન વસ્તુ આપણા મગજમાં સારી જેવી સર્ગશક્તિ

ઉત્પન્ન કરવી એ છે.

મનુષ્યોના જીવનમાં સફળતા મેળવવાની તકો વધારવી અને દુર્બળ તથા ખામીભરેલી શક્તિને લીધે નિષ્ફળતા મળશે એવો ભય પેસી ગયો હોય તે ટાળવો તથા મનુષ્યનું મન સ્થિર, શાંત અને સર્વાંગસંપૂર્ણ બનાવવાને માટે તે તે અંગો કેળવવાં, એ ભાવી શિક્ષણનું સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનું અંગ બનશે.

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ઘણું જ્ઞાન સંપાદન કરીને શાળા અને પાઠશાળા છોડે છે; પરંતુ તેમની આત્મશ્રદ્ધા યા સર્ગશક્તિમાં જરા પણ સુધારો થયેલો હોતો નથી. તેઓ તેમાં પ્રવિષ્ટ થયા પૂર્વે જેવા લજ્જાળ, શરમાળ અને આત્મનિંદક હતા તેવા ને તેવાજ તેમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી પણ રહેલા હોય છે.

એક તરુણનું મગજ જ્ઞાનથી ભલે પરિપૂર્ણ હોય; પરંતુ તેને અસરકારક રીતે વાપરવાની શ્રદ્ધા ખાત્રી અથવા બળ અને જુસ્સા સહિત જીવનના પ્રશ્નોની સામે ટકી રહેવાની શક્તિ જો તેનામાં ન હોય તો તે જ્ઞાનથી તેને શું લાભ થશે? મનુષ્યમાં જ્યાં સુધી જુસ્સો અને સામર્થ્ય નહિ હોય ત્યાં સુધી તેને કદી પણ સફળતા મળતી નથી.

જેમનામાં પોતાના આત્માને પણ પોતાના તરીકે જાણવાની હિંમત ન હોય અને જેમણે બળવાન આત્મશ્રદ્ધા તથા સર્ગશક્તિનો વિકાસ કર્યો ન હોય એવા તરુણોને બહાર પાડનારી પાઠશાળા સર્વથા નિરૂપયોગી છે. આપણી પાઠશાળાઓમાંથી પ્રતિવર્ષે એવા સેંકડો વિદ્યાર્થીઓ બહાર પડે છે, કે જેમને જો એકાએક જાહેરમાં બોલવાનું, એકાદ ઠરાવ વાંચવાનું અથવા એકાદ ઠરાવ રજુ કરવાનું કહેવામાં આવે તો તેઓ કદાચ બેશુદ્ધજ થઇ જશે!

એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે કોઈ પણ તરુણને, પોતાને પ્રાપ્ત થયેલા શિક્ષણના પ્રતાપથી જાહેરમાં જુસ્સાપૂર્વક બોલવાની, પોતાનામાં રહેલા સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરવાની અને તત્ક્ષણ પોતાના જ્ઞાનનો વિનિયોગ કરવાની શક્તિ મળશે. તેને આત્મસંયમ, આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મધ્યેય જાળવી રાખવાનું શિક્ષણ મળશે; જેથી તે શંકાના સમયમાં પોતાના મનનું સમતોલપણું ગુમાવી દેશે નહિ. વિદ્યાર્થીને પોતાના જ્ઞાનનો લાભ લેવાની મરજી થાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાને અને અસરકારક રીતે કામ કરવાને શક્તિમાન કરવો એજ ભાવી શિક્ષણનો ઉદ્દેશ રહેશે.

આપણા ઘણા ગ્રેજ્યુએટો પાઠશાળા છોડે છે ત્યારે ઘણી બાબતમાં શિક્ષણના પ્રારંભકાળના જેટલાજ દુર્બળ અને કર્તવ્યહીન

હોય છે. શિક્ષણથી જો મનુષ્ય પોતાની શક્તિઓનો સ્વામી થઇ શકતો ન હોય; જો તે પ્રત્યેક સંયોગનો સ્વામી થઈ શકતો ન હોય, અને પોતાની ઇચ્છામાં આવે ત્યારે પોતાના જ્ઞાન અને બળનો વિનિયોગ કરી શકતો ન હોય; તો પછી શિક્ષણ લેવાનું પ્રયોજન પણ શું ?

પાઠશાળામાંથી બહાર પડેલા એક ગ્રેજ્યુએટને જ્યારે જાહેરમાં અથવા કોઇ અન્ય સ્થળે અણુચિંત્યો પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે જો તે ભીરુ અને લજ્જાળ બની જાય તથા ગભરાઇને 'તતપપ' થઇ જાય તો તે કદી પણ પ્રસિદ્ધિને પ્રાપ્ત થશે નહિ. જે શિક્ષણનો ઇચ્છામાં આવે ત્યારે ઉપયોગ થઇ શકતો નથી તે શિક્ષણથી શું લાભ થનાર છે ? આપણને જરૂર પડે ત્યારે જે જ્ઞાનભંડારનો આપણે ઉપયોગ કરી શકતા નથી; જે જ્ઞાનસંચય આપણને આપણી જાતના અને ગમે તેવી પરિસ્થિતિના સ્વામી થવાને શક્તિમાન કરતો નથી; તેનાથી આપણને બીજો કયો ફાયદો થશે ?

એક વખત એવો આવશે, કે જ્યારે પ્રત્યેક બાળકને આત્મશ્રદ્ધા અને પોતાની શક્તિપર વિશ્વાસ રાખતાં શીખવવામાં આવશે. જો મનુષ્યમાં તેની જાતપર શ્રદ્ધા હોય તો તે પોતાનામાં એક પણ ન્યૂનતા અથવા દુર્બળતા રહેવા દેશે નહિ. આ કારણથી તેની આત્મશ્રદ્ધાને કેળવવી એ તેના શિક્ષણનું સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનું અંગ બનશે.

પ્રત્યેક બાળકના મનમાં એવો વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો જોઇએ કે તે એક દૈવી કાર્ય કરવાને માટે આ દુનિયામાં જન્મ્યો છે અને તેજ કાર્ય બજાવવાનું શિક્ષણ તે મેળવી રહ્યો છે.

પ્રત્યેક તરુણને એવું શિક્ષણ આપવું જોઇએ કે તેને જગતમાં એક એવું કાર્ય કરવાને માટે અવતાર મળ્યો છે, કે જે કાર્ય બીજો કોઈ પણ માણસ બજાવી શકે તેમ નથી. તેને એવો બોધ આપવો જોઇએ કે, તેજ કાર્ય કરવાની તેણે આશા રાખવી જોઇએ અને તે માટેજ શિક્ષણ લેવું જોઇએ. વળી તેને એવો ઉપદેશ આપવો જોઇએ કે, તે ઇશ્વરનીજ પ્રતિમા છે; તે ઇશ્વરથી અભિન્ન છે અને તેથી તે પૂર્ણ અને અજરામર છે. તેને કદી પણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થવી શક્ય નથી. તેને એવું શિક્ષણ મળવું જોઇએ કે તેણે પોતાને મહાપુરુષ માની ઉન્નતિની ખાત્રી રાખવી. આ પ્રકારથી તેના આત્મમાનમાં અને તેના આત્મવિકાસમાં વૃદ્ધિ થશે.

પ્રકરણ ૧૨ મું—દીર્ઘાયુષ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

જો મન વૃદ્ધાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે; જો તે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરશે; તો શરીરમાં તે અવસ્થા દેખાશે; અને તેથી ઉલટું જો તે યુવાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે તો તે અવસ્થા સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવશે.

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના સૌથી શ્રીમંત માણસોમાંનો એક કહે છે કે "જો કોઇ મારા આયુષ્યમાં દશ વર્ષની વૃદ્ધિ કરે તો હું તેને એક કરોડ ડોલર આપું." તે કદાચ દશ કરોડ ડોલર આપવાને રાજી થાય તોપણ નવાઇ નથી.

આપણને સૌને જીવન કેટલું કિંમતી લાગે છે? એક અપરાધી—જન્મકેદ ભોગવતો સૌથી વિશેષ ધૃણાસ્પદ માનવી—પણ ભાગ્યેજ પોતાના આયુષ્યમાં એક કલાકનો પણ ઘટાડો થયેલો જોવાને રાજી થશે.

આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષા ગમે તે હો, પરંતુ આપણા પૈકી ઘણા માણસોને જીવન જેવી કિંમતી વસ્તુ બીજી કોઇ પણ લાગતી નથી અને આપણે આપણા જીવનને બને તેટલું લંબાયેલુંજ જોવાને ઇચ્છીએ છીએ. પ્રત્યેક સાધારણ માણસ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો—દુર્બળતાનાં લક્ષણો જોવાને ડરે છે; અને બને ત્યાં સુધી યુવાન, ઉત્સાહી અને સશક્ત રહેવા માગે છે. છતાં ઘણા માણસો પોતાનું તારુણ્ય અને શક્તિ નિભાવી રાખવાને ડહાપણભરેલી સાવચેતી રાખતા નથી. તેઓ આરોગ્યતાના નિયમો—દીર્ઘાયુષ્યના નિયમોનો ભંગ કરે છે; તેઓ મૂર્ખતાયુકત અસ્વાભાવિક જીવન ગાળીને, અધઃપાત કરનારી આદતોને વશ થઇને પોતાની શક્તિનો નાશ કરે છે; અને પછી પોતાનું બળ ઘટતું જાય છે તે જોઇને આશ્ચર્ય પામે છે!

શક્તિઓનો દુરૂપયોગ કરવાને માટે અને ઇંદ્રિયોપર અત્યાચાર કરવાને માટે તેમને અવશ્ય દંડ સહન કરવો પડે છે. જીવનને સંયમી—અંકુશમાં—રાખવાથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણામાંના ઘણા માણસો દ્રવ્યોપાર્જન કરવાને—દ્રવ્યભંડાર એકઠો કરવાને જેટલો પરિશ્રમ કરે છે; તેટલો પ્રયત્ન જો આપણે

આપણું તારુણ્ય અને આપણું બળ જાળવી રાખવાને કરીએ તો આપણે સો વર્ષ સુધી પણ તારુણ્ય ભોગવી શકીએ.

માણુસ એક સુંદર ઘડિયાળના જેવો છે. આ મનુષ્યરૂપ ઘડિયાળની જો યોગ્ય સંભાળ લેવામાં આવે તો તે બરાબર વખત આપશે અને સો વર્ષ સુધી ચાલશે; પરંતુ જો તેના પ્રત્યે દુર્લક્ષ કરવામાં આવે અથવા તેનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે તો તે અતિશીઘ્ર બગડી જશે; જૂનું થઇ જશે અથવા નાશ પામશે.

આપણે જીવનને બહુજ ચાહીએ છીએ અને તેને અત્યંત ચીવટથી વળગી રહીએ છીએ; પણ ખોટાં કૃત્યો અને ખોટા વિચારોના બદલામાં અતિ સસ્તી કિંમતે તેને વેચી દઇએ છીએ અને ઘણાંજ કિંમતી વર્ષો ગુમાવી દઇએ છીએ.

જ્યાંસુધી આપણે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરીશું; ખાત્રીપૂર્વક વૃદ્ધાવસ્થા આપણુને આવવાનીજ એમ માનીશું અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં લક્ષણોનું માનસિક ચિત્ર મનમાં ખેંચ્યા કરીશું; ત્યાંસુધી આપણે વૃદ્ધ થયાજ કરીશું. જેવી રીતે પુષ્કળ ધન સંચિત કરવાને માટે આપણે ગમે તેટલી ખંતપૂર્વક કામ કરીએ તોપણ નિષ્ફળતાની શંકા અને ભયથી તેમાં સફળતા મળતી નથી; તેવી રીતે આપણા વિચારો અને આપણી દૃઢ માન્યતાઓ આપણી ઇચ્છાની વિરુદ્ધ આપણુને વૃદ્ધાવસ્થા લાવી આપે છે.

આપણું જીવન કેવું થશે; આપણે તરુણ રહીશું કે વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઈશું તેનો નિશ્ચય પ્રથમ આપણી મનોવૃત્તિજ કરે છે. પ્રત્યેક માણસમાં જીવન લંબાવવાની–દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ હોય છે; પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરવાને માટે તેણે પ્રથમ પોતાના મનને કેળવવું જોઇએ.

પોતે જીર્ણાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો જાય છે અને ધીમે ધીમે પોતાની શક્તિઓ ઘટતી જાય છે; એવા વિચારોના દાસત્વમાં જેનું મન ફસેલું હોય છે; તેના શરીરમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય, વીર્ય અને બળ રહી શકવું અશક્ય છે.

મન પોતેજ પોતાના નાશનો રસ્તો ખુલ્લો કરે છે. એક માણુસની દૃઢ માન્યતા તેની શક્તિઓને સંકુચિત કરી નાખે છે.

ઘણા લોકો આ વાત જાણુતા નથી કે, તેમની મનોવૃત્તિ એ એક એવી નિશ્ચિત શક્તિ છે કે જે હમેશાં તેના શરીરપર પરિણામ ઉપજાવે છે. જ્યારે જ્યારે આપણે મનને એકાગ્ર કરીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે આપણે કાંઇ ને કાંઇ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જો

આપણે તેને અધઃપાત પર એકાગ્ર કરીએ; અવનતિ પર એકાગ્ર કરીએ તો આપણે તે સ્થિતિને ઉત્પન્ન કરવામાં સહાય કરીએ છીએ. તારુણ્યના જુસ્સાની વિરોધી એવી કોઇ પણ મનોવૃત્તિ વૃદ્ધાવસ્થા આણવાને પ્રવૃત્ત થાય છે.

જો આપણે આપણા મનમાં તારુણ્યનાજ વિચાર કરીએ; જો આપણે પુનઃ યૌવન પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયાઓ કે જે હમેશાં આપણા શરીરનાં પ્રત્યેક અણુમાં ચાલુ હોય છે તેનું માનસિક ચિત્ર ખેંચીએ તો આપણા મનમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું ચિત્ર ખેંચાશે નહિ.

ઘણા લોકો પોતાનાં વર્ષો વધતાં જાય છે એવો વિચાર કરીને તથા એ પ્રમાણે ખાત્રીપૂર્વક માનીને વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રતીકાર કરવાને બદલે તેને સહાય કરે છે તેઓ હમેશાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો અને જર્જરિત અવસ્થાનાં લક્ષણોને શોધતા ફરે છે. જો તેઓ અગાઉ કરતાં જરા જલદી થાકી જાય તો તરતજ તેઓ એવી કલ્પના કરી લે છે કે "હવે હું અગાઉ જેવો તરુણ રહ્યો નથી!"

મારો એક મિત્ર હમેશાં પોતની વૃદ્ધાવસ્થાના સંબંધમાં આ પ્રમાણેજ કહ્યા કરે છેઃ—"જ્યારે એક માણસ સાઠ કરતાં વધારે વર્ષનો થાય છે ત્યારે તે અગાઉના જેટલી શક્તિ ધરાવતો નથી. મારો ઉત્સાહ ઘટી ગયો છે; મારાં હાડકાં બરડ થઇ ગયાં છે અને મારા સ્નાયુ કઠિન થઇ ગયા છે; અમુક કાર્યો તો યુવાન માણસોએજ કરવાં જોઇએ; મારા જેવાં વૃદ્ધ માણસથી તે થઇ શકે નહિ." આ પ્રમાણે તે હમેશાં પોતાની વૃદ્ધાવસ્થા વિષેજ વિવેચન કરે છે અને પોતાના મન સામે અશક્તિનુંજ ચિત્ર ધરી રાખે છે.

પ્રેન્ટિસ મલ્ફોર્ડ કહે છે કે "જો તમે ત્રીસ કે પાંત્રીસ વર્ષે વૃદ્ધ થવા માગો તો તે ઉંમરે પણ તેવા બની શકશો, કારણ કે મન જે પણ આદર્શ ધારણ કરે છે તે પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપમાં જરૂર આવે છે. જો તમે શારીરિક હ્રાસ વિષે વિચાર કરશો તો તમને તેજ પ્રાપ્ત થશે. જે લોકો પોતાના મનથી તરુણ રહે છે તેઓ પોતાના શરીરમાં પણ તરુણાવસ્થાજ પ્રદર્શિત કરે છે. આપણા લોકોનો પોણો ભાગ ૪૦–૫૦ વર્ષેજ વૃદ્ધ જણાય છે. કારણ કે તેઓ હમેશાં એમ ધારતા આવ્યા છે કે, એટલી ઉંમરે વૃદ્ધ થયા વિના છૂટકોજ નથી."

માણસનું શરીર ચાલીસ કે પચાસ વર્ષે અશક્ત થઇ શારીરિક અને માનસિક હ્રાસને અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે; એમ માનવું એજ માણસની મોટામાં મોટી ભૂલ છે. માણસ જે ઉંમરે અનેક પ્રકારનો અનુભવ મેળવી લઇ ખરા જીવનનો પ્રારંભ કરવાને તૈયાર થાય છે

તેજ વખતે તેણે શામાટે અશક્ત થવા માગવું જોઇએ? ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીને આ વાત શોભે છે?

માણસને પાછલી વયમાંજ વિશેષ પુખ્તપણું, વિશેષ શક્તિ, વિશેષ કાર્યકુશળતા અને વિશેષ અંતર્જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રીસ વર્ષની વય સુધી તો આપણો સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ પણ થતો નથી. માટે આપણે પચાસ સાઠ અથવા સિત્તેર વર્ષે વૃદ્ધ થઇએ એવી વિશ્વકર્તાની યોજના નથી. પશુ અથવા વનસ્પતિના કોઇપણ વર્ગમાં કે કુદરતમાં ક્યાંય પણ એવું સમાન દૃષ્ટાંત પ્રાપ્ત થતું નથી કે પુખ્ત થવાને માટે જે વસ્તુ આટલો બધો વખત લે છે તેનો આટલી બધી ત્વરાથી હ્રાસ થવો જોઇએ. પશુઓ પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લે છે તે કરતાં ચારથી છ ગણા વખત સુધી સાધારણ રીતે તેઓ જીવે છે અને ખરેખર ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીએ પોતાની પુખ્તાવસ્થાનાં વર્ષો કરતાં માત્ર બમણાં વર્ષોએજ અશક્ત થવું જોઇએ નહિ. આપણે પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લઇએ છીએ તે કરતાં નિદાન ચારગણા વખત સુધી તો આપણું બળ-આપણી શક્તિની પરાકાષ્ઠા આપણે જાળવી રાખવીજ જોઇએ.

માણસ પંચોતેર વર્ષની વયે તો ભરયુવાવસ્થામાં-પોતાની શકિતની પરાકાષ્ઠા પર હોવો જોઇએ.

સુપ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ વૈદ્ય સર હર્મન વેબર કહે છે કે, ઘણા લોકો સરળતાથી સો વર્ષ સુધી તો જીવી શકે.

સ્વાભાવિક જીવન ગાળનાર માણુસે અનુભવ, જ્ઞાન અને ડહાપણનો જે મોટો ભંડાર તરુણાવસ્થામાં અને જીવનના મધ્યભાગમા એકઠો કર્યો હોય છે; તેથી તે પોતાનાં વીસથી ત્રીસની ઉંમર વચ્ચેનાં છ સાત વર્ષ દરમિયાન કરેલી પ્રાપ્તિ કરતાં સિત્તેરથી એંશી વચ્ચેના માત્ર એકજ વર્ષમાં વિશેષ પ્રાપ્તિ કરવાને શકિતમાન બને છે.

કવિ સ્ટેડમેન કહે છે કે " માણસો સાઠ સિત્તેર વર્ષને જીવનની યોગ્ય મર્યાદા શા માટે કહે છે તે હું સમજી શકતો નથી. જો આપણે આપણું બળ અને આરોગ્ય જાળવી શકીએ તો પાંચસો વર્ષનું આયુષ્ય પણ કાંઇ ઘણું મોટું આયુષ્ય કહેવાય નહિ. પચાસ વર્ષ સુધી પ્રવાસ કરવો; પચાસ વર્ષ સુધી નવીન શોધ કરવી; પચાસ વર્ષ સુધી રાજદ્વારી જીવન ગાળવું અને ત્યાર પછીના વખતમાં ચિત્રકામ કરવું; કોતરકામ કરવું; નાવિક બનવું; કવિ બનવું; ગ્રંથકર્તા બનવું અને જગત્પ્રસિદ્ધ થવું એ શું તમને પસંદ નથી?

મને તેા તે પસંદ છે અને ત્યારપછી પણુ હું બીજા કેાઇક ક્ષેત્રમાં પ્રયત્ન કરવાને ખુશી છું.

પેાતાના જીવનમાંથી જ્યાં સુધી રસ જતેા રહે નહિ; જ્યાં સુધી પેાતાનેા ઉત્સાહ શિથિલ થઇ જાય નહિ; જ્યાં સુધી પેાતાનું અંતઃકરણુ મંદ અને જડ થઈ જાય નહિ; ત્યાં સુધી કેાઇ પણુ માણુસ વૃદ્ધ થતેા નથી. જ્યાંસુધી માણુસને નવનવા વિષયેામાં રસ મળતેા રહે છે ત્યાં સુધી તે વાસ્તવમાં વૃદ્ધ થઈ શકતેા નથી.

માણુસની વય ગમે તેટલી હેાય, પરંતુ જ્યારે તે તારુણ્યના સંસર્ગથી દૂર થાય છે; જ્યારે તે તરુણુ અવસ્થાના આદર્શો, તરુણાવસ્થાનાં દૃષ્ટિબિંદુઓ, અને પેાતાના સમયના લેાકેાની મનેાવૃત્તિના સ્પર્શથી દૂર થાય છે; જ્યારે તે પ્રગતિ કરતેા અને સમયને મેાખરે બિરાજતેા બંધ થાય છે ત્યારેજ તે વૃદ્ધ થાય છે.

અમુક વય થઇ ગયા પછી આપણી શક્તિઓનેા હ્રાસ અવશ્ય થવાજ માંડવેા જોઇએ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાનેા અગ્નિ બુઝાવા માંડવેાજ જોઇએ; એવેા વિચાર આપણા મનપર અતિ અનિષ્ટકારક અસર કરે છે. આપણે પેાતે ઉંમરની જે હદ બાંધેલી હેાય તેની આગળ જવું અને જે કાર્ય કરવાને આપણે આપણી જાતને ખરેખર અશક્ત માનતા હેાઇએ તે કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થવું એ અશક્ય તેા નથીજ.

આપણે આપણા વિચારને લીધેજ વૃદ્ધ થઇએ છીએ. આપણા વૃદ્ધ થવાના ખાત્રીભરેલા વિચારજ આપણુને વૃદ્ધાવસ્થામાં હડસેલી મૂકે છે અને જ્યાંસુધી આપણે આપણા વિચાર બદલીશું નહિ; જ્યાં સુધી આપણે સંપૂર્ણતઃ આપણેા માર્ગ બદલીશું નહિ; જ્યાં સુધી આપણે આપણા વિચારમાં પરિવર્તન કરીને આપણી મનેાવૃત્તિ બદલીશું નહિ અને જ્યાંસુધી આપણે તરુણાવસ્થા તરફ જોઇશું નહિ; ત્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા તરફજ ઘસડાયા જઇશું.

આપણુને વૃદ્ધાવસ્થા અવશ્ય આવવીજ જોઇએ; એવી દૃઢ માન્યતા આપણા જીવનમાં એાતપ્રેાત વ્યાપી રહેલી હેાય અને આપણે જ્યારે એ અવસ્થાને આવશ્યક અને અનિવાર્ય માનતા હેાઇએ તેા પછી એનાં દુઃખેા અને લક્ષણેાના પંજામાંથી આપણે શી રીતે છૂટી શકીએ ?

અન્ય પક્ષે જો આપણે એમ માનીએ કે, માણુસ એ ઈશ્વરનુંજ અંગ છે અને ઈશ્વર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતેા નથી તથા કાળ તેના પર અસર કરી શકતેા નથી; તેા આપણે હમેશાં તરુણાવસ્થા ભેાગવવાને શક્તિમાન થઇએ એમાં નવાઇ નથી.

હું માનું છું કે, વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કે જે આપણા જીવનમાં ઓતપ્રોત ભરાઇ ગયો છે તે આપણાં ઘણાં કિંમતી વર્ષોનો નાશ કરે છે.

જો આપણે ચિરતારુણ્યના વિચાર કરીએ અને એમ જણાવીએ કે, આપણો સત્વસ્વરૂપ આત્મા-આપણામાં રહેલો પરમાત્મા વૃદ્ધ થતોજ નથી તો આપણે જરા પણ અકાળે વૃદ્ધ દેખાઇશું નહિ. સતત આવા વિચાર કરવાથી તે, આપણા શરીરપર કરચલીઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ઇતર લક્ષણોને બદલે શાંતિ, સૌંદર્ય અને ખૂબસુરતીના આકારમાં પ્રદર્શિત થાય છે.

આપણા દૃઢ વિચારોથી આપણી જાતને અલગ રાખવી એ તદ્દન અશકય છે. જો દરદી એમ માનતો હોય કે, તે મરણશય્યાપર છે અને કોઇ પણ વસ્તુ તેનો બચાવ કરી શકે એમ નથી; તેને જીવંત રાખવાનું કામ વૈદ્યને માટે કઠિન થઇ પડે છે. કેમકે તેની શારીરિક સ્થિતિ તેની શ્રદ્ધાનેજ અનુસરે છે.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસો એમ માનતા હતા કે, તેઓ સાઠ કે સિત્તેર વર્ષથી અધિક સમય જીવનાર નથી અને આ વાત તેમના મનમાં એવી દૃઢ અને મજબૂત રીતે સ્થાપિત થઈ ગઇ હતી કે જેથી તેઓ એ કરતાં વધુ વખત જીવ્યા પણ નહિ. પોતાના મરણપૂર્વે કેટલાંક વર્ષો સુધી તેઓ એ નિયત વખતમાં પોતાની સમસ્ત યોજનાઓ, પોતાના સઘળા વિચારો અને કાર્યો સમેટી લેવાની તજવીજ કરતા રહ્યા હતા.

જેમનું જીવન માત્ર એકજ પ્રકારના કામમાં સંકોચાઇ ગયેલું હોય છે તે લોકોમાં આવા ભ્રમમૂલક વિચારો પ્રચલિત થવાનો સંભવ ઘણો વધારે હોય છે.

તાજી હવા, તાજાં ફળો અને તાજી વનસ્પતિ પ્રાપ્ત થવા છતાં ગામડાના લોકો-ખાસ કરીને ગામડાની સ્ત્રીઓ-ઘણી વાર શહેરના માણસો કરતાં અતિ ત્વરાથી વૃદ્ધ થઇ જાય છે. ઘણું કરીને એકજ પ્રકારનું કામકાજ અને આહારવિહાર તથા સ્થળફેરનો અભાવ એજ આનું કારણ છે. જે લોકોનાં મગજ સંકુચિત હોય છે અને જેઓ બારે મહિના એકજ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તેઓ સત્વર વૃદ્ધ થઇ જાય છે-તેમના વિચારોની પેઠેજ તેમનું શરીર પણ જડ બની જાય છે.

માણસની માનસિક જડતાજ શારીરિક જડતાને ઉત્પન્ન કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરના જુદા જુદા ભાગો કઠિન થઇ જાય છે પણ તેમ બન્યા પૂર્વે વિચાર અવશ્ય જડ બને છે. શરીર વાંકુ વળી જવું, ચામડી લટકી પડવી, કરચલી વળવી, એ સર્વ પ્રથમ મન-

માંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી પ્રાપ્ત થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન કાર્યો કરવાથી તરુણાવસ્થાને સહાય મળે છે. એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી મન બહુ જલદીથી ઘસાઈ જાય છે.

વિશેષ આશાવંત જીવન અને કંટાળાભર્યા વૈતરામાંથી વિશેષ છૂટકારો કે જે શોધો અને મજુરી બચાવનારાં યંત્રોદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે; વિશેષ સંપન્નાવસ્થા, વધારે ડહાપણભરેલું આશાવાદી તત્ત્વજ્ઞાન, વધારે સારી આરોગ્યદાયક સ્થિતિ અને અધિક વૈજ્ઞાનિક જીવન; આ સર્વ આપણા જીવનમાં ઘણાં વર્ષોનો વધારો કરે છે. જીંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ આ વાતનો સ્વીકાર અત્યાર અગાઉથી કરવા લાગી છે.

કોઇ પણ પ્રકારની કાર્યસિદ્ધિ દીર્ઘ જીવનને માટે આવશ્યક જણાય છે. કાર્ય કરવાં એ આપણા જીવનનો હેતુ છે. મનુષ્યમાંથી તારુણ્યનો નાશ કરનારી વસ્તુઓમાં બદફેલી સિવાયની બીજી કોઇ પણ વસ્તુ પ્રમાદના જેટલી ખરાબ નથી. "માણસ જ્યારે કાર્ય કરતો હોય છે ત્યારે તે વૃદ્ધ હોતો નથી; અને જો તે કાંઇ પણ કાર્ય ન કરતો હોય તો તે મુએલોજ છે."

ઉદ્યોગજ જીવનને લાંબુ કરે છે. બંદરમાં લંગર થઇ પડી રહેલું વહાણ ફરતા રહેનારા વહાણ કરતાં બહુ જલદી ખવાઇ જાય છે. ખાબોચિયાનું સ્થિર પાણી મેલું બની જાય છે; ઝરાનું વહેતું પાણી મેલું બનતું નથી. પ્રમાણિકતા અને ઉત્સાહપૂર્વક કરેલો ઉદ્યોગ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણા મગજની અને શરીરના બીજા ભાગોની જે શક્તિઓનો વારંવાર ઉપયોગ થાય છે તેમના કરતાં વપરાયા વગરની શક્તિઓ વિશેષ શીઘ્રતાથી નિર્બળ થઇ જાય છે. આપણું તારુણ્ય ટકાવી રાખવાને માટે આપણે આપણી સઘળી શક્તિઓને જાગ્રત રાખવી જોઇએ.

કોઇ પણ કાર્ય સિદ્ધ કર્યા વિના ઘણાં વર્ષો સુધી જીવવું એ કાંઇ વાસ્તવિક જીવન નથી. જ્યારે આપણો વિકાસ અને આપણી ઉપયોગિતા બંધ થાય છે; ત્યારે આપણે માત્ર અસ્તિત્વજ ભોગવીએ છીએ; જીવન ભોગવતા નથી. જેવી રીતે કેટલાંક વૃક્ષો પલ્લવિત થતાં બંધ થયા પછી અને તેમનામાંથી જીવન નીકળી ગયા પછી પણ દીર્ઘકાળપર્યંત ઉભાં રહે છે, તેવી રીતે કેટલાક લોકો વસ્તુતઃ મરણ પામ્યા પછી પણ વીસ પચીસ વર્ષપર્યંત પૃથ્વીપર ભ્રમણ કરે છે.

મનને તાજું કરવું અથવા તેમાં નવો ઉત્સાહ પૂરવો એ કાંઈ બહુ કઠિન કાર્ય નથી. માત્ર સત્ય વિચારને બળપૂર્વક–દઢતાપૂર્વક નિરંતર ધારણ કરી રાખવાથી એ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. અલબત્ત, એમ કરવામાં સતત કાળજી, સતત પ્રયત્ન અને અડગ નિશ્ચયની અપેક્ષા હોય છે. પુષ્કળ ધન પેદા કરવામાં અથવા કોઇ પણ મહાન કાર્ય કરવામાં ઉક્ત ગુણોની આવશ્યકતા રહેલી છે તેજ પ્રમાણે મનને તાજું કરવામાં પણ તેની જરૂર છે.

જો તમને તરુણ દેખાવાની ઇચ્છા હોય તો હમેશાં એવાજ સત્ય વિચાર કરો કે "હું તરુણ થતો જાઉં છું." કારણ કે તમારા શરીરના અણુઓમાં નિરંતર નવજીવન ક્રિયા ચાલુ હોય છે. એવાજ વિચાર કરો કે તારુણ્ય એ આવશ્યક, સ્થાયી અને સ્વાભાવિક વસ્તુ છે; અને વૃદ્ધાવસ્થા એ ભ્રમમૂલક, અનાવસ્યક અને અસ્વાભાવિક વસ્તુ હોઈને તેની ઉત્પત્તિ પણ મુખ્ય કરીને વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરવાથીજ થાય છે. તમારા મનમાં બોલો કે "હું વૃદ્ધ થઇ શકતો નથી; કારણ કે હું નિરંતર નવજીવનને પ્રાપ્ત થતો જાઉં છું. શરીરના નવા અણુઓને જ્યાં સુધી વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારથી જીર્ણ બનાવી દેવામાં આવતા નથી ત્યાં સુધી કોઇ પણ માણુસ વૃદ્ધ બની શકતો નથી."

જીવન વિષે વિચાર કરો અને જીવન પ્રાપ્ત કરો; તારુણ્ય વિષે વિચાર કરો અને તારુણ્ય પ્રાપ્ત કરો; તારુણ્યની પ્રતીતિ કરો અને તમારા શરીરના અણુએ અણુમાંથી તેને અભિવ્યક્ત કરો.

તારુણ્યના સઘળા દુશ્મનો યાને વૃદ્ધાવસ્થાના સઘળા વિચારોને માટે આગ્રહપૂર્વક તમારા મનના દરવાજા બંધ કરો. અણગમતા આગલા અનુભવોનું અને ઉદ્વેગકારક ઘટનાઓનું વિસ્મરણ કરો. શાંતિભરેલા વિચારોથી તમને તારુણ્ય પ્રાપ્ત થશે અને તમારા આયુષ્યમાં પુષ્કળ વધારો થશે.

સાંસારિક સુખને પણ દીર્ઘાયુષ્યની સાથે ઘણો ગાઢો સંબંધ છે. કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ–ખાસ કરીને સાંસારિક દુઃખ જીવનને બહુજ શીઘ્રતાથી પીસી નાખે છે. શારીરિક આરોગ્ય નિભાવી રાખવાનો માત્ર એકજ માર્ગ છે અને તે એ કે, માનસિક આરોગ્ય જાળવી રાખવું.

એક અંગ્રેજ ધર્માચાર્ય કે જે એકસોપાંચ વર્ષ સુધી જીવ્યો હતો અને જેને વારંવાર તેના દીર્ઘાયુષ્યની ચાવી જણાવવાને કહેવામાં આવ્યું હતું તે કહેતો કે "રાત્રે નવ વાગ્યા પછી કોઇ પણ ઉદ્વેગકારક વિચાર કદી પણ કરવો નહિ; એવો મેં નિશ્ચય રાખ્યો છે."

રાતના સમયે ચિંતા કરવાથી દુઃખ અને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય

છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેથી અસંત ભયંકર પરિણામ આવે છે. એ ચિંતા લોહીમાં વિષ દાખલ કરે છે અને તેથી સઘળી માનસિક ક્રિયાઓને તેમજ શારીરિક ક્રિયાઓને હરકત થાય છે.

સંકટો અને દુઃખો વિષે રાતના સમયે વિચાર કરવાથી તેમનાં ચિત્રો વધારે ભયંકર લાગે છે અને એ આદત નહિ છોડવાથી ઘણા લોકોનાં મન ભ્રમિત થઇ ગયાં છે.

ઉંઘમાં વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન કરનારી ક્રિયાઓને અટકાવતાં શીખવું એ પણ દીર્ઘાયુષ્યની મોટામાં મોટી ચાવીઓમાંની એક છે. નિદ્રામાં પડયા પૂર્વે આપણે આપણા મનમાં ઉત્તમ ઉત્તેજક-પ્રોત્સાહક વિચારો ભરવા જોઇએ. દિવસે ખમવી પડેલી અગવડો વગેરેથી જો આપણા વિચારો શિથિલ અથવા ઉગ્ર થઇ ગયા હોય તો આપણે તેવા વિચારોને લગતાં સઘળાં અયોગ્ય ચિત્રોને દૂર કરીને-સઘળી ખરાબ અને અરોચક વસ્તુઓને મનમાંથી હાંકી કાઢીને તથા આપણને દુઃખી અને ચિંતાશિલ બનાવનાર સઘળા વિચારોને હટાવી કાઢીને તેને શાંત બનાવવું જોઇએ.

જયાં સુધી આપણે આપણા મનનું ખોવાઇ ગયેલું સમતોલ-પણું પુનઃ પ્રાપ્ત કરીએ નહિ; જયાં સુધી આપણે સંપૂર્ણ મનઃસ્થૈર્ય પ્રાપ્ત કરીએ નહિ; જયાંસુધી આપણે શાંતિ અને આનંદ આપનારી શક્તિઓને ગતિમાન કરીએ નહિ; ત્યાં સુધી આપણે કદી પણ સુવું અને ઉંઘવું જોઇએ નહિ.

જીવનને ટુંકું બનાવનાર વૃત્તિઓને દૂર કરવામાં બુદ્ધિ ઘણી સહાય કરે છે. જો માણસ જોઇએ તેટલો બુદ્ધિમાન હોય તો તે બસો સવાબસો વર્ષો સુધી તરુણ રહી શકે.

સુશિક્ષિત મગજ ધરાવનાર માણસો ઘણી વાર એવી પુષ્કળ દુર્બળતાઓને દૂર કરે છે, કે જે અજ્ઞાન માણસોનું અકાળ મૃત્યુ કરે છે. ખગોળવેત્તાઓ અને બીજા માણસો કે જેમના મગજમાં હમેશાં વિશાળ દેશ અને અનંત કાળના વિચારો ઘૂમ્યા કરે છે તેઓ ઉદ્વેગજનક અને જીવનને ટુંકાવી નાખનાર શારીરિક દૌર્બલ્યને પત કરતા નથી.

ધંધાને પણ દીર્ઘાયુષ્યની સાથે ઘણો ગાઢો સંબંધ છે. કેટ-લાક ધંધાઓ-ખાસ કરીને જે ધંધામાં માણસોને અંધકારમય બંધ કારખાનાંઓ અથવા દુકાનોમાં કામ કરવાની ફરજ પડે છે તે ધંધાઓ-જીવનને ભયંકર ઝડપથી કાપી નાખે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા એ નવજીવન અને બળ આપનાર મહાન શક્તિઓ છે; જયારે

અંધકાર, છાયા અને બંધિયાર હવા એ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરે છે.

સાદું સરળ જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે. ધર્માચાર્યો જે પ્રકારનું કામ કરે છે તે કામને લીધે તેમના આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. તેમનું મગજ ઉચ્ચ વિષયોમાં નિમગ્ન રહે છે; તેઓ પવિત્ર વિષયોનું ચિંતન કરે છે; તેઓ ઉચ્ચ આદર્શો ધારણ કરે છે અને ઘણે ભાગે અન્યોની સેવા કરીને નિઃસ્વાર્થ જીવન ગાળે છે.

ઉચ્ચ આદર્શ, ઉચ્ચ હેતુ, ઉચ્ચ લક્ષ્ય તેમજ મનુષ્યને ઉચ્ચ માર્ગ દર્શાવનાર અને ઉત્સાહપૂર્વક વિશેષ પ્રયત્ન કરાવનાર કોઇ પણ વસ્તુ તેના આરોગ્યને સુધારે છે. મહત્ત્વાકાંક્ષા રાખનાર માણસ સાધારણ રીતે સૌથી દીર્ઘ જીવન ભોગવે છે. મહત્ત્વાકાંક્ષા એ સદા બળ અને ઉત્સાહ આપનારી વસ્તુ છે; તે મનુષ્યની સર્વ શકિતઓને પ્રોત્સાહન આપે છે.

આપણું જીવન ન્યાય, પ્રમાણિકતા, સત્ય અને સૌંદર્યના નિયમો પર રચાયેલું છે; અને જ્યારે જ્યારે આપણે કૃતિ અથવા વિચારથી આમાંના કોઈ પણ નિયમનો ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણા હૃદયમાં અશાંતિ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતી નથી અને તેના પ્રમાણમાં શક્તિ અને બળ ઘટી શારીરિક અને માનસિક અધોગતિ પણ અવશ્ય થાય છે.

આપણે આપણાં માનસિક યંત્રોને સુવ્યવસ્થિત રાખતા નથી તેથીજ આપણે શીઘ્રતાથી વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઇએ છીએ. અશાંતિ, ભય અને ગુસ્સો આપણા જીવનને અતિ શીઘ્રતાથી ઘસી નાખે છે. કારણ કે આપણે જ્યારે પણ એવી સ્થિતિમાં હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે દિવ્ય શાંતિના મૂળ નિયમોનો ભંગ કરેલો હોય છે. શાંતિ–મનની સ્થિરતા–એ તરુણાવસ્થાનો પરમ મિત્ર છે અને તે શરીરને તાજું, નવીન અને તરુણ બનાવવાની શક્તિ ધરાવે છે.

ઘણા લોકો બહારથી તરુણ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ આ તેમની ભૂલ છે. દોષો, ખામીઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો ઢાંકવાથી કાંઇ ખરૂં યૌવન પ્રાપ્ત થતું નથી.

હું એક એવી સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જે ઘણાં વર્ષો થયાં વૃદ્ધાવસ્થાનો ડર રાખતી આવી છે. રખેને લોકો મારી વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો જુએ! એવો ડર તે એટલો બધો રાખે છે કે એના એ વિચાર કર્યા કરવાથી તે લગભગ ગાંડી થઇ ગઇ છે. કેટલોક વખત સુધી તેણી પોતાના શ્વેત વાળ ઢાંકવા માટે એક મોટી ટોપી પહેરે છે અને રખેને તેનું પોકળ ખુલી જાય એવો ભય તે હમેશાં

રાખે છે. જ્યારે તે પ્રવાસમાં હોય છે ત્યારે તો ખાસ કરીને આ ભય કાળજું કોરી ખાય છે અને તે પોતાની વૃદ્ધાવસ્થા ઢાંકવાને માટે અનેક પ્રકારની યુક્તિઓ કરે છે.

જો તમને તમારી તરુણાવસ્થા જાળવી રાખવાની ઇચ્છા હોય તો તરુણોના સંસર્ગમાં જેમ બને તેમ વિશેષ રહો. કારણકે તેમનો ઉત્સાહ, તેમની તીવ્ર બુદ્ધિ, તેમની ચપળતા અને તેમની જુસ્સાદાર વર્તણુંક તમારા પર તેવી અસર કરશે. જે લોકો તરુણોની સાથે વિશેષ રહે છે તેઓ વૃદ્ધ માણસોના સહવાસમાં રહેનાર લોકો કરતાં ઘણા વધારે તરુણ હોય છે.

મનથી નિઃસંશય યૌવનની ભાવના રાખવા ઉપરાંત, શરીરથી પણ જાણે તમે તરુણ હો તેવીજ ભાવના અને રીતભાત રાખો. તરુણના જેવોજ પોષાક પહેરો. વાંકા વળો નહિ અથવા પગ લથડાવા દો નહિ. સ્કંધને પાછળ રાખો, છાતીને આગળ કાઢો અને તરુણની પેઠે સીધા ચાલો, લથડતા ચાલશો નહિ.

તમારા અંતઃકરણમાંથી ઉત્સાહ નષ્ટ થવા દેશો નહિ. ઉત્સાહ એ તારુણ્યને નિભાવી રાખનારી મહાન ઔષધિ છે. પ્રેમ, નિઃસ્વાર્થીપણું, માયાળુતા અને પરોપકાર; એ અંતઃકરણને સચેત અને તરુણ રાખે છે.

જ્યારે જ્યારે તમે તમારી જાત વિષે વિચાર કરો ત્યારે ત્યારે તમે જેવા થવા માગતા હો તેવોજ આદર્શ તમારી સામે ધરી રાખો. તમારી અપૂર્ણતાઓ અને દુર્બળતાઓ વિષે વિચાર કરશો નહિ. કારણકે તે તમારા આદર્શને નિસ્તેજ બનાવી દેશે. તમે તમારા આદર્શનેજ ચીવટતાથી વળગી રહો. તમારી સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા વિષે ઇશ્વરે તમને જેવા બનાવવાનો ઇરાદો રાખ્યો છે તેવા સ્વરૂપ વિષેજ વિચાર કરો. ઘણા લોકો પોતાની અપૂર્ણતા વિષેજ વિચાર કર્યા કરીને તે દુર્બળતાઓને એવી વધારી મૂકે છે કે તેઓ પોતાની જાતનું માત્ર વિકૃત ચિત્રજ જુએ છે. આથી તેઓ ધીમે ધીમે પોતાનું સ્વમાન, મહત્ત્વાકાંક્ષા અને જે પણ પ્રાપ્ત હોય તે મહત્તા ગુમાવી દે છે. આપણે આપણી જાત વિષે જે અભિપ્રાય ધરાવતા હોઇએ; આપણે આપણી જાત વિષે આપણા મનમાં જે આદર્શ ધરાવતા હોઇએ; તે આપણી રીતભાતમાં અને આપણા દેખાવમાં અવસ્ય પ્રદર્શિત થાય છે.

આપણા ઉત્સાહને તાજો અને તરુણ રાખનાર અને આપણા મનને ઉત્સાહી તથા તેજસ્વી રાખનાર પ્રત્યેક વસ્તુનો વિકાસ કરવો બહુજ જરૂરનો છે.

તમારા જીવનને અતિ ગંભીર કદી પણ માની લેશો નહિ. જો તમે જીવનને અતિ ગંભીર માની લેશો તો ખરી માન્યતા ધરાવવાથી કરી શકો તેના કરતાં અર્ધાં કાર્યો પણ તમે સિદ્ધ કરી શકશો નહિ તથા તેથી અર્ધો પણ રસ અને આનંદ પ્રાપ્ત થશે નહિ અને તમે સત્વર વૃદ્ધ થઇ જશો.

પુષ્કળ રમતગમતો અને આનંદ મેળવવાનાં નિર્દોષ સાધનો વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નોને માણસના શરીરમાંથી દૂર કરે છે અને પુનઃ યુવાવસ્થા લાવે છે. આનંદ એ તરુણાવસ્થાનો જોડીઓ ભાઇ છે. સ્વાભાવિક આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણને પુષ્કળ રમતગમતની અને ખેલકૂદ તથા આનંદ મેળવવાનાં સમસ્ત નિર્દોષ સાધનોની આવશ્યકતા હોય છે. એથી આપણને ઘણો ઉત્સાહ મળે છે અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સખ્ત, સૂક્ષ્મ, શિથિલ અને અતિ ગંભીર મનોવૃત્તિ, એ આપણામાં માનસિક વિષ ઉત્પન્ન કરીને મનને તીક્ષ્ણ બનાવી દે છે. આ વિષનો શરીરમાં સંચય થાય છે અને તે સંપૂર્ણ આરોગ્ય તથા સુખને અશક્ય બનાવી મૂકે છે. આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ કે, અતિ ગંભીર, સ્વાર્થી અને લોભી માણસો અકાળે વૃદ્ધ થઈ જાય છે; તેમની ચામડીને શીઘ્ર કરચલી વળે છે; તેમનો દેખાવ બિહામણો હોય છે અને તેમને જોઇને આપણને ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. તેઓ આકર્ષક હોતા નથી.

હસવું એ ચિંતા અને ઉદ્વેગનો નાશ કરે છે. તે રુધિરાભિસરણને ગતિ આપે છે અને પાચનશક્તિને વધારે છે. આનંદી માણસો સારી ઉંઘ લે છે. તેમના સંસર્ગમાં આપણને સુખ મળે છે. તેમના મિત્રો ઘણા હોય છે અને જે લોકોના મિત્રો ઘણા હોય છે તેઓને ઉદાસી અને નિરાશ થવાનો ઓછો સંભવ છે. મળતાવડા સ્વભાવથી શુભેચ્છા, માયાળુપણું અને શાંતિનો વધારો થાય છે અને આ સર્વ વસ્તુઓ આરોગ્યતા તથા દીર્ઘાયુષ્ય આપે છે.

જો બીજી ચીજો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો આનંદી માણસ સૌથી વધુ વખત સુધી જીવે છે.

ઉન્નતિ પણ વૃદ્ધાવસ્થાનો શત્રુ છે. જે માણસ માનસિક ઉન્નતિ–માનસિક વિકાસને પ્રાપ્ત થતો રહે છે; જેના વિચાર ઉંડા અને વિશાળ થતા ચાલીને વધુ ને વધુ સંપૂર્ણતાને પામતા રહે છે; તે બીજા સામાન્ય મનુષ્યોના જેટલી શીઘ્રતાથી વૃદ્ધ થતો નથી.

જ્યારે વિકાસ બંધ થાય છે ત્યારેજ વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે. જ્યારે મન વિશાળ થતું–ઉન્નત થતું બંધ થાય છે; જ્યારે

આદર્શો નિસ્તેજ થવા લાગે છે અને જ્યારે મહત્ત્વાકાંક્ષા બંધ થાય છે; ત્યારેજ માણુસને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે.

શુષ્કતા અને નિષ્ક્રિયતા એ તરુણાવસ્થાના મોટા શત્રુઓ છે. આપણા શરીર અને મનને શુભ વિચાર અને સત્કાર્યપરાયણ રાખવાં એ પણ તરુણાવસ્થા જાળવી રાખવાનું સરસ સાધન છે.

જો તમે અકાળે વૃદ્ધ થતા અટકવાને આતુર હો તો તમારા તન-મનને રસપ્રદ પ્રવૃત્તિમાં રાખો અને નવા નવા વિચારો કરો. સમયને મોખરે રહો અને જગતની પ્રગતિમાં રસ લો. જ્યારે એક માણુસ ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી હોય છે ત્યારે તેની ઉમ્મર ગમે તેટલી હોય તેની કંઇ પણ પરવા નથી.

જે વૃદ્ધ માણુસ આશાથી ભરેલો, ઉત્સાહી, આનંદી બાળકના જેવો હસમુખો, કામ કરવાને આતુર અને ઉદ્યોગી હોય છે; જે માણુસની માયાળુતામાં વયની સાથે વૃદ્ધિ થયેલી હોય છે; જે માણુસના જીવનમાં વિષ ભળેલું હોતું નથી અને જેનો પોતાના માનવબંધુઓ પ્રત્યેનો વિશ્વાસ નષ્ટ થએલો હોતો નથી; તે માણુસ આપણને જેટલું સુખ અને પ્રોત્સાહન આપે છે તેટલું સુખ અને પ્રોત્સાહન બીજી શી વસ્તુ આપી શકે છે? મધુર, માયાળુ અને આનંદી સ્વભાવથી મનુષ્યને જેવું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેવું સૌંદર્ય બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

જે માણુસને સઘળો વખત પોતાના શરીરમાં યૌવનનો જુસ્સો પ્રતીત થાય છે; જે આનંદ, ઉત્સાહ, તારુણ્ય અને આશાના વિચાર ધારણ કરી રાખે છે; તે પોતાનું યૌવન ઘણા લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખે છે.

સ્વિડનબૉર્ગ જણાવે છે કે, વૃદ્ધ માણુસો સદા પોતાના યૌવનના ઝરા તરફ ધસતા જાય છે; માટે જેમની ઉંમર સૌથી મોટી હોય છે તેઓ વસ્તુતઃ સૌથી નાના હોય છે.

એક વખત એવો આવશે, કે જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં માણુસને વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. એક માણુસ જેમ વધુ જીવશે તેમ તેને માત્ર દયાપાત્ર, દુર્બળ અને આશ્રિત મનુષ્ય તરીકે નહિ પણ વધારે શક્તિમાન મનુષ્ય તરીકે પૂજવામાં આવશે; તેની પ્રશંસા કરવામાં આવશે અને તેને શોધવામાં આવશે.

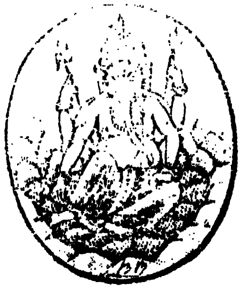
વૃદ્ધાવસ્થા અત્યંત વધારે આકર્ષક, શક્તિશાળી અને સુંદર બનવી જોઇએ. ભાવી મનુષ્ય એવો વૃદ્ધ બનશે કે પ્રતિવર્ષે તેના વિકાસમાં આગલા વર્ષ કરતાં વધારો થતો રહેશે. તેના પાછલા

જીવનમાં ઉત્તરોત્તર બુદ્ધિ અને શક્તિનો વધારો થતો રહેશે.

જ્યોર્જ મેકડોનલ્ડ કહે છે કે "વૃદ્ધાવસ્થા એ કાંઇ અધઃપતન નથી. એ અવસ્થામાં તો ઉલટું આંતર્જીવન વિકાસ અને વૃદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે અને તે નિરૂપયોગી તત્ત્વોને બાળી નાખે છે."

પરિપકવતા અને સડો, એ બેની વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. મનુષ્યનું સ્વાભાવિક જીવન સુંદર, શાંત અને મોહક હોય છે. વૃદ્ધ થવાની તો એક ઉચ્ચ અને સુંદર ક્રિયા હોય છે. એ ક્રિયા કાચા લીલા ફળમાં જણાતી મીઠાશ કરતાં પાકવા માંડેલા ફળમાં જણાતી મીઠાશના જેવી ઉમદા હોય છે.

જીવનનો અંતિમ ભાગ એ તેનો કનિષ્ઠ ભાગ નહિ પણ સર્વોત્તમ ભાગ હોય છે અને તેનાં અનેક કારણો છે. કોઇ પણ શક્તિ આપણને આપણા મૂળ સ્વરૂપથી-પરમાત્માથી પૃથક્ કરી શકતી નથી. અને આપણને આપણા મૂળમાંથીજ-અંતરમાં રહેલા સચ્ચિદાનંદમય ઇશ્વરમાંથીજ-આરોગ્ય અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ મહાન સત્ય જ્યારે આપણે શીખીશું ત્યારેજ આપણે વખતના અત્યાચારનો વિરોધ-પ્રતીકાર કરવાને અને આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ તેનાથી આપણા સત્ય આત્માનો નાશ થતો નથી એવી પ્રતીતિ કરવાને શક્તિમાન થઇશું.



प्रकरण १४ मुं—जेवी भावना तेवी सिद्धि

यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ॥

આપણે બેદરકારીથી બીજોને જેમ તેમ વેરી નાખીને એમ ધારીએ છીએ કે આપણે એને થોડાજ જોવાના છીએ! પરંતુ ભૂમિને છાવરી નાખનારા નિંદણમાં સેંકડો વર્ષ સુધી તેમનાં ફળ આવ્યા કરે છે. —**જોન કેબલ**

તમને પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર મળવામાં તમારા વિચાર શું કરશે તે તમે કદી પણ કહી શકશો નહિ; કારણ કે વિચારો એ વસ્તુઓ હોય છે અને તેમની હલકી પાંખો કબુતરના જેવી શીઘ્ર ગતિશાળી હોય છે. તે વિશ્વના નિયમને અનુસરીને પોતાની પ્રજા અવશ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને તમારા મગજમાંથી જતું રહ્યું હોય તેને તમારી આંખો સામે ઝડપથી લાવે છે.

—**ઈલા વ્હિલર વિલ્કોક્સ**

જ્યારે આપણને એમ જણાય છે કે, નિરાશા, ક્રોધ અને ગુસ્સાભરેલા વિચારોને આપણા મગજમાંથી હાંકી કાઢવાથી આપણે બિમારી અને સંકટને ઘણે અંશે હાંકી કાઢીએ છીએ અને આપણા મનને વધારે માયાળુ અને વધારે શાંત કરવાથી આપણે સફળતા, આરોગ્ય અને સદ્ભાગ્યની પ્રાપ્તિ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને આપણી માનસિક શક્તિઓ પર કાબુ રાખવામાં નવીન ઉત્તેજન મળે છે.

એક નક્ષત્ર કરોડો માઇલના અંતર પર હોય તોપણ તેનું અવલોકન કરીને તેના અતિ ઉષ્ણ વાતાવરણમાં કયી ધાતુઓ બળે છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ. એક અનુભવી માનસશાસ્ત્રી અપરિચિત માણસના ચારિત્ર્યનું પૃથક્કરણ કરી શકે છે અને તેના ઉપર સારા અથવા ખરાબ વિચાર કિંવા આદર્શ પોતાની ખાસ અસર નાખી રહ્યા છે તે કહી શકે છે.

આપણી વૃત્તિઓને, સ્થિતિને અને આસપાસની વસ્તુઓ તથા સંયોગોને પણ આપણે જે શક્તિ આપીએ છીએ તેજ શક્તિ માત્ર તેમનામાં આવેલી જોઇશું અને જે શક્તિ અર્પણ કરી છે તેજ શક્તિ અત્યારે આપણે જોઇ તથા અનુભવી રહ્યા છીએ.

જે વસ્તુ માણુસના અંતઃકરણુમાં બહુ ભય ઉપજાવે છે અને શિથિલ કરી નાખે છે, તેજ વસ્તુ બીજાને જરા પણુ ભય ઉપજાવી શકતી નથી. હું કેટલાક એવા માણુસોને ઓળખું છું કે જેમણે પોતાની વિચારશક્તિને એવી રીતે કેળવી છે કે તેઓ પોતાના કેન્દ્રમાંથી જરા પણુ ડગતા નથી.

દાખલાતરીકે એક માણુસે પોતાની સઘળી મિલ્કત ગુમાવી દીધી છે. તેનું સઘળું કુટુંબ નષ્ટ થઇ ગયું છે અને તે પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં આ જગતમાં એકલો, રંક અને ઘરબાર વિનાનો થઇ ગયો છે; છતાં પણુ કોઇ માણુસ તેના સ્વભાવમાં કદી પણુ બડબડાટ યા દુર્બળતા આવેલી જોઇ શકતો નથી. અને તેનું કારણુ માત્ર એટલુંજ છે કે, તે યોગ્ય વિચારનું શાસ્ત્ર એવું સરસ શીખ્યો છે કે તે દુઃખ અથવા ઇજા કરનારી કોઇ પણુ વસ્તુને પોતાના મગજમાં પેસતી અટકાવી શકે છે. તે સુખના વિચાર કરીને દુઃખના વિચારનો પ્રતીકાર કરી શકે છે. તે શાંતિનો વિચાર કરીને અશાંતિનો અને સત્યનો વિચાર કરીને ભ્રમણાનો નાશ કરી શકે છે.

માનસશાસ્ત્રમાં તેણે એટલી કુશળતા પ્રાપ્ત કરી છે કે, જે ક્ષણે ધિક્કાર અને ઇર્ષ્યાના વિષનો તેને સ્પર્શ થાય છે, તેજ ક્ષણે તે તેના વિરોધી વિચાર અર્થાત્ પ્રેમ અને સદિચ્છાના વિચાર કરીને તેનો પ્રતીકાર કરે છે. ઇર્ષ્યા અને અસુયાના વિચાર તેના મગજમાં પ્રવેશજ કરી શકતા નથી. આ વસ્તુઓને તે પોતાના સત્ય આત્માનો અંશ ગણુતો નથી.

જ્યારે તમે પણ ભય કે ઉદ્વેગથી પીડાતા હો ત્યારે ખાત્રીપૂર્વક માનજો કે, તમે પોતેજ તેને શક્તિ અર્પણુ કરી છે; નહિ તો તે કદી પણુ તમારી પર અસર કરી શકત નહિ. તમે અમુક વસ્તુથી ડરો છો એ વાતજ એમ સિદ્ધ કરે છે કે, તમે તે વસ્તુ અને તમારી જાતની વચ્ચે એવો સંબંધ સ્થાપિત કર્યો છે, કે જેને તમે માનસશાસ્ત્રનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણ્યા સિવાય તોડી શકો નહિ. જ્યારે જ્યારે તમે દુઃખી હો કે ઉદ્વેગી હો ત્યારે ત્યારે નક્કી માનજો કે ‘ માનસિક વિષ ’ એજ તેનું કારણુ છે અને અગ્નિને પાણીથી બુઝાવી નાખવો જેટલો સરળ છે, તેટલોજ–તેનાથી વિરોધી વિચાર કરીને–તેનો પ્રતીકાર કરવો સરળ છે.

તત્ત્વજ્ઞાન આપણુને એવું શિક્ષણુ આપે છે કે, તમારા દુશ્મનને પણુ ચાહો. જો તેમનો તિરસ્કાર કરશો તો તમે તમારા ને તેના ક્રોધાગ્નિમાં લાકડાં નાખવાનુંજ કામ કરશો અને જો તમે

તેને ચાહશેા તેા તમે તે ક્રોધાગ્નિને શાંત કરી દેશેા. આ તત્ત્વજ્ઞાનમાં જે અદ્દભુત વૈજ્ઞાનિક સત્ય રહેલું છે તેની પ્રતીતિ આપણે હવે કરવા લાગ્યા છીએ. પ્રેમનેા વિચાર તિરસ્કાર અને ઈર્ષ્યાનેા પ્રતીકાર કરીને આપણા દુશ્મનેાને આપણા મિત્ર બનાવી દે છે. પ્રેમમાં એવેા કેાઇ પણ અંશ નથી કે જે શત્રુતા ઉત્પન્ન કરે. એટલા માટે આપણા શત્રુએા પર પ્રેમ રાખવાની આજ્ઞા, અગ્નિને પાણીથી બુઝાવી નાખવાની શિખામણના જેટલીજ શાસ્ત્રીય છે.

પવિત્રતાનેા વિચાર અપવિત્રતાના વિચારનેા કેટલી શીઘ્રતાથી તથા કેવી અસરકારક રીતે નાશ કરે છે! નીચ પાશવ વૃત્તિમાં નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ અલ્પ સમયમાં કેટલેા બધેા ફેરફાર કરી નાખે છે તે કેાણ નથી જાણતું?

આપણે અન્યને જેવી અને જેટલી વસ્તુએા આપીએ છીએ તેના પ્રમાણમાં તેમની તરફથી પણ આપણને તેવીજ વસ્તુએા પ્રાપ્ત થાય છે. તેમનામાં આપણે જે વસ્તુએા જેાવાનેા પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે વસ્તુએા આપણને તેમનામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. જેા આપણે તેમનામાં સદ્દગુણ, ઉદારતા, પવિત્રતા, સત્યતા જેાવાનેા પ્રયત્ન કરતા હેાઇએ તેા આપણને તે વસ્તુએા પ્રાપ્ત થાય છે; અને જેા આપણે તેમનામાં દુર્ગુણ જેાવાનેા પ્રયત્ન કરીએ તેા આપણને તેજ પ્રાપ્ત થશે. જેા આપણે અન્ય લેાકેામાં નીચતા, ઈર્ષ્યા, અદેખાઇ અને તિરસ્કાર જેાતા હેાઇએ; જેા આપણે તેમનામાં પાશવ વૃત્તિ જેાતા હેાઇએ તેા તેમનામાંથી તેજ વસ્તુએા નીકળીને આપણને ભેટવા આવશે. બીજા લેાકેાની જે કિંમત આપણે આંકતા હેાઇએ; બીજા લેાકેા વિષે આપણે જે અભિપ્રાય ધરાવતા હેાઇએ તેનુંજ વાતાવરણ આપણે તેમના હૃદય સુધી ફેલાવીએ છીએ.

તમે તમારા અંતઃકરણમાં જે વિચારને વસવા દેા છેા; જેને તમારા મનમાં ધારણ કરેા છેા અને જેને વિષે તમે ચિંતન કરેા છેા; તે એવાં બીજો છે કે જે તમારા પેાતાનાજ જીવનમાં વિકાસ પામશે અને તેવીજ વસ્તુએાને ઉત્પન્ન કરશે. તમારા હૃદયમાંનું તિરસ્કારનું બીજ તમારા જીવનમાં પ્રેમનું પુષ્પ ઉત્પન્ન કરશે નહિ. ખરાબ વિચાર ખરાબ ક્રિયાજ ઉપજાવશે. વૈરનેા વિચાર ખુનામરકીજ ઉપજાવશે.

તમારા અંતઃકરણમાંથી અન્યેા તરફ જે જાય છે તે, તેમનામાંથી તેજ પ્રકારના ગુણેાને તમારા ગુણેાને મળવા માટે બહાર કાઢે છે. જેા તમારામાં રહેલેા પરમાત્મા એટલે કે તમારૂં પ્રેમ અને ઉદા-

રતાનું સ્વરૂપ—એક ગુન્હેગારની સાથે પણ બોલશે, તો તેને મળવાને માટે તેનામાંથી પણ પરમાત્માજ બહાર આવશે; અને જો તમે ઘૃણા, ઇર્ષ્યા વગેરે દુષ્ટ વૃત્તિઓને બહાર પાડશો તો તેઓ તમારા વિચારોમાં સપડાયેલા માણસમાં દુષ્ટ વૃત્તિઓજ જગાડશે અને બહાર ખેંચી કાઢશે. સદ્ગુણને મળવા માટે સદ્ગુણ બહાર નીકળશે અને દુર્ગુણની સામો દુર્ગુણજ બહાર આવશે. સદ્ગુણ સદ્ગુણનું અને દુર્ગુણ દુર્ગુણનુંજ આકર્ષણ કરે છે. વિચાર એ ગણિત જેવા સખ્ત નિયમોને અનુસરે છે. ઘૃણાના વિચારના બદલામાં તમને કદી પણ પ્રેમ મળશે નહિ. જો તમારા વિચાર પ્રેમથી પરિપૂર્ણ હશે તો પ્રેમ તેને સામો મળવાને આવશે. મૈત્રી કરવા માટે આપણે મિત્રતા દર્શાવવી જોઇએ અને પ્રેમ આકર્ષવાને માટે આપણે પ્રેમ દર્શાવવો જોઇએ.

પશુઓ પણ આપણા વિચારનો પ્રત્યુત્તર આપે છે. એક પશુઓને કેળવનાર માયાળુતા અને નમ્રતાથી એક દોરીવડે પણ જંગલી પશુને દોરી શકે છે; જ્યારે તે ભાવ વગરના દશ માણસ પણ તેને ડરાવી નહિ શકે. આપણામાં કોઇક એવી વસ્તુ છે કે જે માયાળુતા અને નમ્રતાને મળવાને દોડી જાય છે અને વળી આપણામાં કોઇક એવી પાશવવૃત્તિ પણ છે, કે જે પાશવવૃત્તિને મળવાને બહાર કૂદી પડે છે!

એક બૌદ્ધ કહે છે કે "જો એક માણસ હેતુપૂર્વક મારૂં અનિષ્ટ કરે તો હું તેને મારો સાચો પ્રેમ અર્પણ કરીશ અને તેના તરફથી જેમ જેમ વિશેષ અનિષ્ટ થશે, તેમ તેમ હું તેનું વિશેષ કલ્યાણ કરીશ."

એક વખત એવો આવશે, કે જ્યારે એક માણસ જેમ પોતાના બાગમાં બાવળનાં બીજ વેરતો નથી, તેમ તે પોતાના મનમાં અશાંતિકારક વિચારો કરશે નહિ; અને તમારૂં વર્તમાન ચારિત્ર્ય જાણનાર પ્રત્યેક જણ કહી શકશે કે, તમે તમારી આગલી અવસ્થારૂપ જમીનમાં શું વાવ્યું હતું.

તમારી બાલ્યાવસ્થા વિષે તપાસ કરવાની કાંઈ પણ આવશ્યકતા નથી. ફળ પોતેજ પોતાનો ઇતિહાસ કહે છે. તમે જે વાવ્યું હતું તેનાંજ ફળ માત્ર તમે લણી રહ્યા છો અને અત્યારે જેવું વાવી રહ્યા હશો યા વાવશો તેવુંજ ભવિષ્યમાં લણશો. બાવળનાં બીજ વાવીને ગુલાબની સુગંધ લેવાની તમે આશા રાખી શકો નહિ. તમે વૈર અને પશુતારૂપી બાવળ રોપીને માયાળુતા અને સુખ શી રીતે મેળવી શકો?

અન્ય પક્ષે જો આપણે ઉદારતા, ઉત્તેજન અને ઉન્નતિના વિચારનું બીજારોપણ કરીશું તો આપણે શાંતિ, સૌંદર્ય અને આનંદનોજ પાક ઉતારીશું. જો આપણે ઉમદા વિચારો કરીશું તો આપણુને સદ્‌ગુણ અને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે; અને જો આપણે ક્ષુદ્ર વિચારો કરીશું તો આપણુને કનિષ્ઠતા, નિષ્ફળતા અને દારિદ્રયનો પાક મળશે.

જ્યારે આપણે એક શુષ્ક અને અનાકર્ષક ચહેરો જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે, એ સ્વાર્થ અને દુર્ગુણુનાં બીજારોપણનું પરિણામ છે; અને જ્યારે આપણે એક શાંત, વિશ્વાસુ અને આનંદી મુખારવિંદ જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે તે શાંતિ, પરોપકાર અને નિઃસ્વાર્થતાના વિચારનું ફળ છે.

ઘણા લોકો એમ ધારતા જણાય છે કે, આપણુને માત્ર અકસ્માતના જગતમાં હડસેલી મૂકવામાં આવ્યા છે. આપણે ક્રૂર ભાગ્યને આધીન નાચનારાં પૂતળાંઓ છીએ! પરંતુ સત્ય વાત એ છે કે, આપણે એક એવા જગતમાંથી સ્વર્ગ તરફ જઇએ છીએ કે જે જગત કાયદા અને નિયમને સંપૂર્ણ આધીન છે અને જેમાં આકસ્મિક રીતે કોઇ પણ ઘટના બનતી નથી, જેમાં કારણ વિના—અને વળી પૂરતા કારણ વિના—કોઇ પણ ઘટના બનતી નથી અને જેમાં આપણા જીવનની નાનામાં નાની ઘટના પણ આકાશના ગ્રહોને તેમની કક્ષામાં રાખનાર નિયમ જેવા અડગ નિયમને અનુસરે છે. જેવી રીતે આકાશના ગ્રહોને તેમની કક્ષામાં રાખનાર નિયમ એવો અડગ છે કે તેમની અસંખ્ય કોટી માઇલની કક્ષામાં એક શતાબ્દિમાં પણ એક વાળ જેટલો ફરક પડતો નથી; તેવી રીતે આપણા જીવનની ઘટનાઓનું નિયમન કરનાર કાયદામાં પણ જરા સરખો ફરક પડતો નથી.

જ્યાં જ્યાં આપણે અશાંતિ જોઇએ છીએ, ત્યાં ત્યાં તે અયોગ્ય વિચારોનુંજ પરિણામ છે; તે બીજી કોઇ પણ વસ્તુનું પરિણામ હોઇ શકે નહિ. કોઈ પણ પ્રકારની અશાંતિ, પછી તે સંકટ, વ્યાધિ, રંકતા અને નિષ્ફળતાના રૂપમાં પ્રદર્શિત થાય વા બીજી કોઈ આપત્તિના રૂપમાં પ્રદર્શિત થાય; પરંતુ તેનો અર્થ એટલોજ હોય છે કે, તેનો ભોગ બનેલા માણુસે પોતાની દિવ્યતા ગુમાવી દીધી છે અને તે પોતાના મૂળથી—પરમાત્માથી—કપાઇ ગયેલી ડાળની પેઠે વિખૂટો પડયો છે.

જે માણુસ પોતાના ભાગ્ય વિષે ફરિયાદ કર્યા કરે છે અને પોતાના દુર્ભાગ્યને માટે બીજા લોકોપર ગુસ્સો દર્શાવે છે તથા

તેમને દોષ દે છે તે ખરો માણુસ નથી. ઈશ્વરે તેને જેવો માણુસ બનાવવાનો ઈરાદો રાખ્યો હતો તેની છાયામાત્રજ તે છે.

એવો સમય આવશે કે, જેવી રીતે આપણે ચોરોના પંજામાંથી આપણા ઘરનું સંરક્ષણ કરીએ છીએ, તેવી રીતે આપણે આપણા કુવિચારરૂપી શત્રુઓથી આપણી જાતનું સંરક્ષણ કરવાનું અને તે શત્રુઓનો વધ કરવાનું પણ શીખીશું. આપણે આપણા મનમાં સઘળા અશાંતિકારક વિચારોને પેસતાં અટકાવવાનું અથવા તેમના વિરોધી વિચાર કરી તેમનો પ્રતીકાર કરવાનું શીખીશું. કારણ કે તેઓ આપણા મનમાં સંકટ, દુ:ખ અને આપત્તિનો ભય ઉત્પન્ન કરે છે અને ભયંકર પરિણામ લાવે છે.

શરીર એ મનનું પરિણામ હોવાથી અવળા વિચારોથી ભરેલું ખરાબ મન, રોગીષ્ઠ અને ખરાબ શરીર પેદા કરે એમાં શો શક છે? અને શરીરની રચના કરનાર વિચારોજ જ્યારે અસ્વાભાવિક હોય ત્યારે પછી શરીરની ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે ચાલે એવી આશા આપણે શી રીતે રાખી શકીએ?

શારીરિક અવ્યવસ્થાનું કારણ ઘણે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાજ હોય છે. જો આપણા મનમાં શાંતિનો વાસ હોય તો શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે. જો તમે તમારા મનને શાંત રાખી શકતા હો તો અંતે તમારૂં શરીર પણ સ્વસ્થજ થવું જોઇએ. કારણ કે શરીર એ માત્ર મનનું બાહ્ય સ્વરૂપજ છે.

આગળ જતાં માણસો શીખશેજ કે, માત્ર શાંતિ આદિ સદ્ગુણોજ સત્ય છે અને અશાંતિ આદિ અવગુણો તો માત્ર શાંતિની ગેરહાજરીજ છે. સર્વ વસ્તુઓનો કર્તા એક અને પૂર્ણ હોવાથી પ્રત્યેક વસ્તુ તેના જેવી સંપૂર્ણ અને તદ્રૂપ હોવી જોઇએ. કોઇ પણ વસ્તુ તેના સ્વરૂપથી ભિન્ન હોવી જોઇએ નહિ. અને એટલા માટે સદ્ગુણ, શાંતિ, પવિત્રતા એજ સત્ય વસ્તુ છે, અને બીજી સઘળી વસ્તુઓ મિથ્યા અને ભ્રમાત્મક છે. ઈશ્વર પોતાનાથી વિપરીત એવી કોઇ પણ ચીજ ઉત્પન્ન કરે નહિ.

ઈશ્વર એ નિયમ છે અને નિયમમાં પરિવર્તન થઇ શકે નહિ. જગતમાંની કોઇ પણ મિથ્યા વસ્તુને સંપૂર્ણ અને સત્ય એવો ઈશ્વર પેદા કરેજ નહિ, અને એટલા માટે તેની ઉત્પત્તિ કોઇ બીજી રીતેજ હોવી જોઇએ.

જંગલી અને અજ્ઞાન લોકો દૃઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક માને છે કે, ઈશ્વરે અમુક છાલ, છોડ અને ધાતુઓમાંજ સર્વ પ્રકારના શારીરિક વ્યાધિ

નિવૃત્ત કરવાનો ગુણ મૂકેલો છે; પરંતુ હવે આપણે શીખવા લાગ્યા છીએ કે, માણસો પોતાના શરીરમાં અને અંતરાત્મામાંજ સર્વ રોગને ટાળનારી મહાન ઔષધિ લઇને ફરે છે. ખરાબમાં ખરાબ વિષોનાં ઔષધ પણ તેના પોતાના મનમાં પ્રેમ, ઉદારતા અને સદિચ્છાના સ્વરૂપમાં રહેલાં હોય છે.

આનંદી–આશાવંત વિચાર એ પોતે ઉદાસી, નિરાશા વગેરે કુટીબંધ રોગોનું અતિ ગુણકારક ઔષધ છે. માત્ર આશા એજ કેટલાક ખરાબમાં ખરાબ માનસિક રોગોની ઔષધિ છે.

આશાવંત આદર્શોને વળગી રહો; એટલે રોગ, નિષ્ફળતા અને દુ:ખની દાદી જે નિરાશા તે દૂર થઇ જશે.

તમારા મનના દરવાજા પર ચોકી કરો. તમારા સુખ અને કાર્યસિદ્ધિના સઘળા દુશ્મનોને દૂર રાખો. આથી અલ્પ સમયમાં તમારી શક્તિમાં અત્યંત વધારો થયેલો જોઇને અને તમારૂં જીવન સંપૂર્ણ ફેરવાઇ ગયેલું જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

આપણને એમ લાગશે કે, આપણને પરમાત્મા સહાય કરે છે. કારણ કે આપણા વિચારો અને આપણી ભાવનાઓ જીવન અને સત્યથી વ્યાપ્ત હોય છે અને તેમાં સર્ગશક્તિનો વાસ હોય છે.

દૌર્બલ્ય, નિષ્ફળતા, અસુખ અને રંકતાની સૂચના કરનાર સઘળા વિચારો નાશકારક અને નિષેધાત્મક હોઇને તેઓ આપણા શત્રુ છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તેમને કચરી નાખો. તમે જેમ ચોરને દૂર રાખો છો તેમ તેમને દૂર રાખો. કારણ કે તેઓ ચોર હોય છે; તેઓજ તમારા સુખ, શાંતિ, શકિત, આનંદ અને સફળતાને લૂંટી લે છે.

પ્રત્યેક સત્ય સુંદર અને પરોપકારી વિચાર એવો હોય છે કે જો તે મનમાં ધારણ કરવામાં આવે તો તે આપણી જાતમાં સત્ય, સૌંદર્ય અને પરોપકારની ઉત્પત્તિ કરે છે. તે આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને આપણા જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે. પ્રોત્સાહક અને ઉત્તેજક વિચારો જ્યારે મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યારે તેમના વિરોધી વિચારો પોતાનું ભયંકર કર્મ કરી શકતા નથી. કારણ કે તેઓ તેની સાથે રહી શકતા નથી. તેઓ સ્વભાવથીજ એકબીજાના શત્રુ છે.

જે વસ્તુને આપણે ચાહીએ છીએ અને જેની આપણે તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવીએ છીએ તેના જેવાજ આપણે દિવસે દિવસે થતા જઇએ છીએ; અને જે વસ્તુને આપણે ધિક્કારીએ છીએ–જેના પ્રત્યે આપણે ઘૃણા ધરાવીએ છીએ અને વારંવાર જેનો અનાદર કરીએ

છીએ તેને આપણે ગુમાવીએ છીએ અથવા તેનાથી આપણે વિપરીત થઇએ છીએ. આપણે જે વસ્તુસ્થિતિને ધિક્કારીએ છીએ તે વસ્તુસ્થિતિ આપણાપરનો પોતાનો પ્રભાવ ગુમાવે છે. આપણા ચારિત્ર્યપરની તેની અસર દૂર થાય છે અને અંતે તે અદૃશ્ય થઇ જાય છે.

આપણે રંક છીએ; આપણે ક્ષુદ્ર જંતુઓ છીએ; આપણે દુઃખ અને દૌર્બલ્યના ભોગ બનતા જઈએ છીએ; આપણે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જઇએ છીએ; એવી એવી અવળી માન્યતાઓનો વારંવાર પ્રતીકાર કરવાથી અને સત્ય તથા સૌંદર્યના આપણે અધિકારી છીએ એમ દૃઢતાપૂર્વક માનવાથી આપણા ચારિત્ર્યનું અદ્ભુત સૌંદર્ય બહાર આવશે. જેનો વારંવાર અને આગ્રહપૂર્વક અનાદર કરવામાં આવશે તે અંતે આપણા મગજમાંથી પણ નીકળી જશે અને જીવનમાંથી પણ નષ્ટ થશે.

સત્ય, આશા અને સૌંદર્યના વિચાર કરવાથી આપણામાં પ્રચંડ શક્તિ આવે છે અને આપણું ચારિત્ર્ય દૃઢ થાય છે. જે માણસને આ ચાવી પ્રાપ્ત થાય છે તે વિશ્વના મૂળ નિયમને ગ્રહણ કરે છે. તે સ્વયં સત્ય સુધી ચાલ્યો જાય છે અને સત્યનેજ પોતાના જીવનમાં ઉતારે છે. અમે ખુદ પરમાત્મામાંજ વસીએ છીએ–સત્યના કેંદ્રમાંજ બેઠા છીએ એવી જેમને પ્રતીતિ થયેલી હોય છે તેમનામાં સુરક્ષિતતા, શક્તિ, શાંતિ અને વિશ્રાંતિની ભાવનાનો ઉદ્ભવ થાય છે; પણ જેઓ વસ્તુઓની સપાટી પર જીવે છે તેમનામાં કદી પણ ઉપરોક્ત ભાવના ઉપજી શકતી નથી.

આપણે નિત્ય જે વિચાર કરીએ છીએ તે કેટલા મહત્ત્વના છે તેનું વર્ણન પૂરૂં થઇ શકવું અશક્ય છે. જેવો વિચાર તેવોજ આદર્શ હોય છે. જો વિચાર હલકો હોય તો આદર્શ ઉંચો હોઇ શકતો નથી. આનંદી અને આશાવંત થવાથી સર્વ વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે લોકો સફળતા, આનંદ અને પરોપકારનું વાતાવરણ પોતાની આસપાસ ફેલાવે છે; જે લોકો જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાં પ્રકાશ ફેલાવે છે; તે લોકો જગતને સહાય કરે છે; તેનો બોજો હલકો કરે છે; તેઓ આપત્તિનું બળ ઘટાડી નાખે છે; ઘાયલના ઘા રૂઝાવે છે અને નિરાશ થયેલાને આશ્વાસન આપે છે.

મખ્ખીચૂસપણાપૂર્વક નહિ, પરંતુ ઉદારતાપૂર્વક આનંદનું વાતાવરણ ફેલાવતાં શીખો. જરા પણ સંકોચ વિના આરોગ્ય, સુખ અને આનંદનો પ્રકાશ તમારી આસપાસ ફેંકો. ગુલાબ જેવી રીતે પોતાનું સૌંદર્ય અને સુગંધ ફેલાવે છે; તેવી રીતે ઘરમાં,

મહોલ્લામાં, ગાડીપર અને જ્યાં પણ જાઓ ત્યાં સર્વત્ર તમે તમારા આનંદનો પ્રકાશ ફેંકો. જ્યારે આપણે શીખીશું કે, પ્રેમના વિચારો રોગ નિવૃત્ત કરે છે–ઘા રૂઝાવે છે; શાંતિ, સૌંદર્ય અને સત્યના વિચારો હમેશાં આપણને ઉન્નત અને ઉદાર બનાવે છે અને તેના વિરોધી વિચારો સર્વત્ર મરણ, નાશ અને પ્રતિરોધ ફેલાવે છે; ત્યારેજ આપણે જીવનની સત્ય કુંચી જાણીશું.

કેટલાક લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી બીજા માણસો પ્રત્યે અત્યંત ઈર્ષ્યા ધરાવે છે. આવી મનોવૃત્તિ માણસને પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા બતાવવાને નાલાયક બનાવે છે અને તેના સુખનો નાશ કરે છે. પછી ભલે તે આ વાત જાણતો હોય કે ન હોય. વળી એ નુકસાન માત્ર આટલેથીજ અટકતું નથી; તે દ્વેષભરેલું વાતાવરણ પોતાની આસપાસ ફેલાવે છે તેથી લોકો પણ તેના વિરોધી બને છે; તેના પ્રત્યે તેઓ શત્રુતા રાખે છે અને તેને હમેશાં કાંઇ ને કાંઇ હરકત નડયા કરે છે.

ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, અદેખાઇ અને અનુદારતાના વિચારથી મનને મુક્ત રાખવું જોઇએ; તેને સંકુચિત બનાવનારી પ્રત્યેક વસ્તુથી મુકત રાખવું જોઇએ; નહિ તો તેની શિક્ષા તરીકે તેની કર્તૃત્વશક્તિ શિથિલ બની જશે, તેનું કામ હલકા પ્રકારનું બનશે અને તેની શાંતિ નષ્ટ થશે.

એક માણુસ જ્યારે અન્ય પ્રત્યે વૈર અને અમિત્રતાના વિચાર કરે છે, ત્યારે તે ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતો નથી. આપણી શક્તિ જ્યારે શાંતિપૂર્વક કામ કરે છે, ત્યારેજ માત્ર તે ઉત્તમોત્તમ કામ કરી શકે છે. આપણા અંતઃકરણમાં સદિચ્છાનો વાસ હોવો જોઇએ. તે વિના આપણે શારીરિક યા માનસિક સારૂં કામ કરી શકીશું નહિ.

તિરસ્કાર, વૈર અને ઈર્ષ્યા એ ખરાબ વિષ છે અને સોમલ આપણા જીવનને માટે જેટલું ભયંકર છે તેટલાજ એ દુર્ગુણો આપણા સર્વોત્તમ ગુણોને માટે ભયંકર છે.

માયાળુ વર્તણુંક અને અન્યો પ્રત્યે સદિચ્છા, એ સખ્ત તિરસ્કાર અથવા કોઈ પણ પ્રકારના અનિષ્ટ વિચારોના પ્રહારથી બચવાનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે. કારણ કે તેઓ પ્રેમની ઢાલ–સદિચ્છાની ઢાલ ફોડીને જઇ શકવા નથી.

કેટલાક લોકો કેવું સરળ, કેવું સુંદર, કેવું મધુર જીવન ગાળે છે! તેમના મનઃસ્થૈર્યનો ભંગ કરે એવી કેટલી થોડી વસ્તુઓ હોય છે! તેમના જીવનમાં અશાંતિ બિલકુલ હોતી નથી. કારણકે તેમનો સ્વભાવ શાંત હોય છે, તેઓ પ્રત્યેક જણને ચાહતા જણાય

છે અને પ્રત્યેક જણ તેમને ચાહે છે. તેમના કોઇ શત્રુ હોતા નથી, કારણ કે તેઓ શત્રુતા ઉત્પન્ન કરતા નથી. એવા સદ્‌ગુણોને લીધે તેમને દુઃખ અથવા સંતાપ ઘણો ઓછો હોય છે.

કેટલાક લોકો ક્રોધી અને કરડા સ્વભાવના હોય છે. તેમના હૃદયનો ખરો ભાવ કોઇ સમજતું નથી. લોકો વારંવાર તેમનું અહિત કરે છે, તેઓ અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. કારણકે તેઓ પોતે અશાંત હોય છે.

કોઇ પણ માણસ ધિક્કાર, તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા અને વૈરની લાગણીથી પોતાની ઇજ્જતને ગંભીર નુકસાન કર્યા વિના રહેતો નથી. ઘણા લોકો પોતે લોકપ્રિય શા માટે નથી; શા માટે સર્વ લોકો તેમના તરફ ઘૃણા ધરાવે છે; લોકોમાં તેમનું વજન કેમ ઘણું થોડું છે; એ વિષે આશ્ચર્ય પામે છે. પરંતુ તેનું ખરું કારણ તેમનો ક્રોધી, ઇર્ષ્યાખોર, અશાંત સ્વભાવ હોય છે, કે જે આકર્ષણશક્તિનો નાશ કરે છે.

અન્યપક્ષે જેઓ માયાળુતા, પરોપકાર અને સહાનુભૂતિના વિચાર કરે છે; જેઓ સર્વ પ્રત્યે મિત્રભાવ રાખે છે અને જેમના અંતઃકરણમાં ક્રોધ, ઘૃણા અથવા તિરસ્કાર હોતો નથી; તેઓ આકર્ષક, પરોપકારી અને આનંદી હોય છે.

ભાવી માણસને પ્રતીત થશે કે, પ્રત્યેક અશાંતિભરેલો વિચાર, બીજા માણસનો અન્યાયપૂર્વક લાભ લેવાનો—ન્યાયપૂર્વક જે પોતાનું ન હોય તે લેવાનો પ્રત્યેક પ્રયત્ન, તેને લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ કરશે. તેને પ્રતીત થશે કે, આ જગતમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે કે અપ્રમાણિકતા અને સ્વાર્થીપણાનો કદી પણ જય થતો નથી. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે ન્યાય અને અપ્રમાણિકતાથી શાંતિ અને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી પ્રત્યેક માનવપ્રાણી ન્યાયી અને પ્રમાણિક થવા ઇચ્છશે.

માણસ જ્યારે પોતાના માનવબંધુઓ પ્રત્યે ખરી મનોવૃત્તિ ધારણ કરતાં શીખશે ત્યારે તે સ્વર્ગીય સ્થિતિને પ્રાપ્ત થશે. એક વખત એવો આવશે, કે જ્યારે કુકર્મ કરતાં સત્કાર્ય કરવું અનંતગણું સહેલું લાગશે અને લોકો એ સ્વર્ણમય નિયમને આતુરતાપૂર્વક અનુસરશે.

प्रकरण १५ मुं–पोतानाज विचारथी उपजतुं विष

પ્રત્યેક વિચાર અથવા લાગણી શરીરના અણુ અણુમાં આંદોલિત થાય છે અને તે પર પોતાની અસર કરે છે.

ભાવી મનુષ્યને પ્રતીત થશે કે, ઠંડુ પાણી પીને તરસને દૂર કરવી જેટલી સહેલી છે; તેટલીજ સહેલાઇથી મિત્રતાના વિચાર કરીને અમિત્રતાનો પ્રતીકાર કરી શકાય છે.

જે માણુસ ઘૃણા ધરાવે છે તે ખૂની છે–તે આત્મઘાતક છે.

ઘણા લોકો એમ માને છે કે, જેઓ શતાબ્દિઓ થયાં આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરતાં આવ્યાં છે તેમના તરફથી વંશપરંપરાગત અશક્તિ અથવા વ્યાધિ પ્રાપ્ત થયેલો હોવાથી હવે આપણને સંપૂર્ણ આરોગ્ય અથવા ઉત્તમ શારીરિક બળ મળનારજ નથી. પરંતુ આ વિચાર ભ્રમમૂલક છે અને એ વિચાર ધારણ કરનાર લોકોની સ્થિતિ ખરેખર દયાજનક છે. આવા સંકુચિત અને દુર્બળતાજનક વિચારથી ખરૂં આરોગ્ય શી રીતે નભી શકે ? કારણ કે શરીર અજજો અણુઓના સમૂહનું બનેલું છે અને આ અણુઓ એટલા બધા ઘાડા સંબંધથી જોડાયેલા હોય છે કે પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર, ખરાબ મનોવૃત્તિ અને ખરાબ માન્યતાની અસર તત્ક્ષણ તેના પર થાય છે.

સંપૂર્ણતા એ આપણા જીવનનો સ્વાભાવિક કાયદો છે. કોઇ પણ પ્રકારની ખંડિતતા, અનારોગ્ય, વ્યાધિ, દૌર્બલ્ય એ અસ્વભાવિક છે. તે આપણા સત્ય સ્વરૂપથી–આપણા સત્ય આત્માથી વિપરીત છે.

જ્ઞાનમૂલક નવા વિચાર શરીરમાં નવીન અણુઓ, જીવનના અણુઓ, તારુણ્યના અણુઓ રચે છે; અને અજ્ઞાનમૂલક જૂના વિચાર દુઃખ, વૃદ્ધાવસ્થા અને અશાંતિના અણુઓને રચે છે. એક વખત એવો આવશે, કે જયારે આપણે જેમ બાળકનું રુદન સાંભળીએ છીએ, તેમ રોગ અને અશાંતિથી પીડાતા અણુઓનું રુદન સાંભળી શકીશું અને શાંતિના વિચારરૂપી ઔષધિથી અશાંતિનો પ્રતીકાર કરીશું. જ્યાં સુધી વ્યાધિ દૂર થાય અને આરોગ્યનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થાય ત્યાં સુધી આપણે અશાંત અણુઓની સાથે શાંતિ

અને આરોગ્યદાયક વાર્તાલાપ કરીશું.

માનવપ્રાણીઓને દાસત્વમાંથી મુક્ત કરવાને માટે યુદ્ધ થયું તે પૂર્વે આફ્રિકન ગુલામો જે દુર્દશામાં હતા તે કરતાં પણ ઘણાં ખરાબ બંધનોમાં આજે અસંખ્ય માણસો સપડાયેલા છે. ગુલામો પોતાના સ્વામીથી જેટલા ડરતા હતા તેટલા આ માણસો શરદી, વરસાદ અને એવા એવા બીજા વહેમોથી ડરે છે!

જો આ માણસોને પ્રવાસ કરવો હોય કે કાંઇ શુભ કાર્ય કરવું હોય તો તેઓ પ્રથમ પોતાના શરીરની સલાહ લે છે અને જો તે "ના" કહે તો તેઓ ગમે તેટલું મહાન કાર્ય કરવાનું હોય તોપણ તેઓ તે છોડી દે છે!

પરંતુ એક સમય એવો આવશે, કે જ્યારે આપણે આપણાં દુઃખો અને આપણી શારીરિક દુર્બળતાઓનું નામ લેતાં શરમાઇશું. તે વખતે આપણે એમ માનીશું કે, નિદાન આપણે વિચારમાં પણ પાપ કર્યું છે; આપણે અન્યાય્ય અને ખરાબ વિચાર કર્યા છે; આપણે વૈર અથવા ધિક્કારના વિચાર કર્યા છે; આપણે કોઇક કલ્પિત "નુકસાન"નો બદલો લેવા ઇચ્છા કરી છે; આપણે અપ્રમાણિકતા કરી છે; આપણે કોઇ પ્રકારે બીજાઓનો ગેરવાજબી લાભ લીધો છે; આપણે ભીતિ, ઉદ્વેગ અથવા કોઇ બીજા પ્રકારની માનસિક અશાંતિ ધારણ કરીને આપણા મનને વિષમય બનાવી દીધું છે.

તે વખતે શારીરિક દૌર્બલ્ય આ વાતની સાબીતી તરીકે ગણાશે કે, આપણે યોગ્ય રીતે જીવન ગાળતા નથી; આપણે પ્રકૃતિના કેટલાક કાયદાઓનો ભંગ કરીએ છીએ અથવા આપણા પૂર્વજોએ તેમ કર્યું છે. તે આ વાતનું પ્રમાણ ગણાશે કે, ખરાબ અને અપવિત્ર વિચારોથી આપણું શરીર વિષમય બની ગયું છે અને આપણે ગમે તે રીતે આપણા શરીરપરનો અંકુશ ખોઇ દીધો છે.

નીરોગી, સુખી અને સફળ થવાને માટે આપણે સદ્ગુણી થવું જોઇએ. સત્ય સુખ અને ખરી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાનો બીજો કોઇ પણ માર્ગ નથી.

ફોનોગ્રાફના રેકર્ડમાં આપણા કેટલાક મહાન સંગીતશાસ્ત્રીઓની નાનામાં નાની ભૂલ-કિંચિત્ જાડો કે તીણો સૂર-પણ સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે; તેજ પ્રમાણે આપણી પ્રત્યેક ભૂલ-સદ્ગુણના પંથની બહાર મૂકેલું પ્રત્યેક પગલું, પ્રત્યેક ગોથું, પ્રત્યેક દોષ, આપણા અણુરૂપી ફોનોગ્રાફમાં સ્પષ્ટ રીતે નોંધાય છે. રેકર્ડપર જે શબ્દો હોય તેજ માત્ર ફોનોગ્રાફ બોલે છે. તમારે એક એવો

રેકર્ડ બનાવવાનો છે કે જેના પર, યંત્ર પાસે જે શબ્દો બોલાવવાની તમારી ઇચ્છા હોય તે શબ્દોની નોંધ હોય.

તમારી આજની શિથિલ પ્રકૃતિ એ માત્ર ભૂતકાળમાં કોઇક સમયે તમારા અથવા તમારા પૂર્વે થઈ ગયેલા માણસોના મનમાં ખરાબ વિચારોની થયેલી નોંધનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ છે. આ નોંધ શુદ્ધ શાસ્ત્રીય રીતે હોય છે અને એક વાર તે થઇ કે પછી તે બરાબર રીતે પ્રદર્શિત થશે એમાં જરા પણ શંકા નથી.

થોડાજ લોકો આ વાત જાણે છે કે, તેઓ હમેશાં જેવા વિચારો પોતાના મનમાં રાખ્યા કરે છે અને જેવી લાગણીઓ અને મનોવૃત્તિઓ રાખ્યા કરે છે; તે રોગોને ઉપજાવનાર હોય છે. બીજા માણસ પ્રત્યે ધારણ કરેલો પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ રોગ ઉત્પન્ન કરનારૂં નાનું સાધન હોય છે. પ્રત્યેક અશાંતિભરેલો વિચાર, લાગણી અથવા મનોવૃત્તિ કોઇ પણ પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતાના સ્વરૂપમાં અવશ્ય દંડ પામે છે.

જ્યારે આપણે રોગ અને અસ્વસ્થતાને દર્શાવતાં થાકીશું ત્યારેજ આપણે જે દર્શાવવા અને જેવા થવા ઇચ્છીએ છીએ તેનીજ નોંધ લેવાની કાળજી રાખીશું–માત્ર શાંતિ, આરોગ્ય, સત્ય અને સૌંદર્યનીજ નોંધ લેવાની આપણે કાળજી રાખીશું.

આપણે જાણીએ છીએ કે, મનમાં જે વસ્તુસ્થિતિને આપણે ધારણ કરીએ છીએ તેજ શરીરમાં પ્રદર્શિત થાય છે; તો પછી આપણે માટે શાસ્ત્રીય રીતે ચારિત્ર્યરચના અને મનુષ્યરચના કરવાનું કામ કેટલું બધું સરળ છે? કેમકે આપણે જાણીએ છીએ કે, જે વિચારો, આદર્શો, ભાવનાઓ અને લાગણીઓને આપણે માત્ર યંત્રની પેઠે વગરસમજ્યે ધારણ કરીએ છીએ તે પણ આપણા જીવનમાં સ્પષ્ટ ઉગી નીકળે છે; તો પછી સમજણપૂર્વક અને ઇરાદાપૂર્વક વવાયલાં બીજો તો ઉગ્યા વિના રહેજ કેમ?

આપણે જે વિષે ઝાઝો વિચાર કરીએ છીએ તેના જેવાજ આપણે બનીએ છીએ. જો આપણે મનને દૈવી વસ્તુઓ પર–આધ્યાત્મિક ગુણો પર વિશેષ એકાગ્ર કરીએ તો આપણે આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ; એટલુંજ નહિ પરંતુ તે શક્તિ આપણા મુખારવિંદ પર અને આપણી રીતભાતમાં પણ પ્રદર્શિત થાય છે. માણસોના ટોળામાંથી ધર્માચાર્યને–દીર્ઘકાળપર્યંત દૈવી ગુણો વિષેજ વિચાર કરનાર માણસને–આપણે કેટલી સહેલાઇથી શોધી કાઢી શકીએ છીએ! દૈવી ગુણો, પવિત્ર પદાર્થો અને સંપૂર્ણતા વગેરે

વિષયો પર તે વારંવાર વિચાર કરે છે તેથી આ ગુણો તેના મુખારવિંદ પર પ્રદર્શિત થાય છે; તેની આંખમાંથી પણ તેનોજ પ્રકાશ બહાર પડે છે અને તેના દેખાવમાં તથા તેની રીતભાતમાં પણ તેજ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. આજ પ્રકારે આપણે વકીલ, વૈદ્ય અને કારકુનને શોધી કાઢી શકીએ છીએ. તેમનો આગળ પડતો વિચાર, તેમના મનમાંનો પ્રબળ વિચાર, તેમણે જે પર દીર્ઘકાળપર્યંત પોતાનું મન એકાગ્ર કર્યું હોય તે વિચાર, તેમના મુખારવિંદ પર તેમની રીતભાતમાં અને તેમના વાર્તાલાપમાં પ્રદર્શિત થાય છે.

તમે કદી પણ ધાર્યું છે કે, તમારા મુખારવિંદ પર અને તમારી રીતભાતમાં તમારા વિચારોની જે છાપ પડેલી હોય છે તે વાંચી શકાય છે? તમે કદી પણ ધાર્યું છે કે, તમારૂં મુખારવિંદ એ એક એવું પાટીઉં છે કે જેની ઉપર વર્ષો થયાં તમારા મનમાં ચાલતા વિચારો મુદ્રાંકિત થયેલા છે?

સ્વિડનબૉર્ગ કહેતો હતો કે "માણસ પોતાના શરીરમાં પોતાનું જીવનચરિત્ર લખે છે અને આ કારણથી દેવોને તેના અંગમાં તેનું પોતાનુંજ લખેલું આત્મજીવન પ્રતીત થાય છે."

તમારા મુખારવિંદ પર લોભ, વૈર, સ્વાર્થ અને ઇર્ષ્યાની જે છાપ હોય છે–તમારી પ્રબળ વૃત્તિની જે નોંધ હોય છે તેને લોકો વાંચી શકે છે. તમે એમ ધારતા હશો કે, તમારા વિચારો કોઇ જાણતું નથી; પરંતુ વાસ્તવમાં તમારા સઘળા વિચારો તમારૂં મુખારવિંદ જાહેર કરે છે.

ખરૂં જોતાં આપણે કોઇ પણ વસ્તુ છુપાવી શકતા નથી. આપણે પોતેજ આપણા સત્ય સ્વરૂપનું વાતાવરણ આપણી આસપાસ ફેલાવીએ છીએ. આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે આપણા મુખારવિંદપર લખાય છે. આપણા બુમરૅંગ (આ એક એવી જાતનું હથિયાર છે કે તે વાપરનાર જ્યારે લક્ષ ચૂકે છે ત્યારે જ્યાંથી ફેંકવામાં આવ્યું હોય ત્યાંજ તે પાછું આવે છે.) સમાન વિચારોથી થયેલા ઘાવથી આપણું મુખારવિંદ આવૃત થઇ જાય છે. કારણ કે પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ એક જાતનું બુમરૅંગજ છે. જો આપણે બીજા માણસ તરફ ઇર્ષ્યા, અદેખાઇ અથવા વૈરભરેલો વિચાર ફેંકીએ તો તે ઉપલા સખ્ત કાયદા મુજબ પાછો આપણા તરફજ આવે છે અને આપણને ઘાયલ કરે છે.

ધંધો સ્થાપિત કરવો જેટલો શકય છે, તેટલીજ આરોગ્યતા, મક્કમ પાયાપર સ્થાપિત કરવી શકય છે. યોગ્ય પ્રકારે વિચાર

કરવો અને યોગ્ય રીતે જીવવું એજ ખરૂં જીવન છે. શરીર એ મનનુંજ પરિણામ હોવાથી મનને જેવું બનાવવામાં આવે તેના જેવુંજ શરીર પણ થવું જોઈએ.

જો આપણે સત્ય અને શાંતિના, સૌંદર્ય અને પ્રેમના વિચાર કરીશું તો તેવાજ ગુણો આપણા મનમાં અને શરીરમાં દેખાઇ રહેશે. શાંતિના વિચારમાંથી અસ્વસ્થ શરીર ઉપજી શકતું નથી.

આ એક જાણીતી વાત છે કે, આપણા શરીરમાં કોઈ સ્થળે કોઈ પ્રકારની અસ્વસ્થતા અથવા વેદના હોય અને આપણે તેનું ચિંતન વા તે વિષે ચિંતા કરીએ તો તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો સારામાં સારો એકજ રસ્તો છે અને તે અધિક આરોગ્ય અને વિશેષ બળના વિચાર કરવા એ છે.

ઘણા માણસો બિમારીના, દુર્બળતાના અને રોગીષ્ટ સ્નાયુઓના વિચાર કરીને દૃઢ આરોગ્યને અશકત બનાવી મૂકે છે અને ખરેખર તેમના એ રોગીષ્ટ આદર્શનેજ તેમની પ્રકૃતિ અનુસરે છે. તેમના વિચાર તેમને આદર્શ પૂરો પાડે છે અને તે શરીરમાં વ્યકત થાય છે.

હમેશાં એવી પ્રતીતિ કરવાનો પ્રયાસ કરો કે સત્ય, આરોગ્ય અને શાંતિ, એ તમારાથી ભિન્ન યા દૂરની વસ્તુઓ નથી પણ હમેશાં તમારી પોતાનીજ વસ્તુઓ છે; તમારી સાથે ને તમારામાંજ રહે છે. તે હમણાં પણ તમારામાં વિદ્યમાન છે અને ખરૂં જોતાં તે તમે પોતેજ છો.

એક નીરોગી શરીર એ વિચારનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. તે આદર્શને અનુસરે છે. જ્યાં સુધી એક માણસ પોતાના મનમાં તારુણ્ય, બળ, પ્રગતિ, સામર્થ્ય અને સર્ગશકિતનો આદર્શ ધારણ કરે છે ત્યાં સુધી તેનું શરીર તેજ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરે છે.

હું સંપૂર્ણ પ્રાણી છું; મને ઉત્તમ આરોગ્ય, મજબૂત શરીર અને ઉદાત્ત મન પ્રાપ્ત છે અને હું ગમે તેટલો પરિશ્રમ કરવાને શકિતમાન છું; એવા વિચાર કરવાનો પ્રયોગ અજમાવી જોજો.

કદી પણ દૂષિત અને સંકુચિત આદર્શ ધારણ કરશો નહિ. કદી પણ અપૂર્ણ આરોગ્યના વિચારને તમારા મગજમાં પ્રવેશ કરવા દેશો નહિ. તેમ કરશો તો તમારા આ માનસિક આદર્શો ધીમે ધીમે તમારા શરીરમાં પણ વ્યકત થવા લાગશે.

તમારા આદર્શ અને દૃઢ માન્યતા અનુસારજ તમારી જીવનક્રિયાઓ તમારા મન અને શરીરને રચે છે.

તમારા વિચારો, તમારા આદર્શો, તમારી કલ્પનાઓ, તમારી લાગણીઓ, તમારી ભાવનાઓ અને તમારી મનોવૃત્તિઓ નિરંતર

તમારા શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં, પ્રત્યેક અવયવમાં અને પ્રત્યેક ભાગમાં આંદોલન મોકલતી રહે છે. કરોડો અણુઓના સામટા સમૂહમાં નિરંતર એકસાથે તમારી ભાવનાઓ આંદોલિત થતી રહે છે.

આપણે એક લાંબા લાકડાના છેડાપર એક ખીલા વડે અથવા બીજા કોઇ કઠિન પદાર્થ વડે લીસોટા પાડીએ તો તેનાદ્વારા અવાજનાં આંદોલનો આખા લાકડામાં પહોંચી જાય છે; પ્રચંડ લાકડામાંના પ્રત્યેક અણુને એ આંદોલન અથડાય છે અને તે અણુ તેને આગળ મોકલે છે. આ પ્રકારે આપણા મનમાં પ્રવેશ કરતો પ્રત્યેક વિચાર, પ્રત્યેક લાગણી, ભય, ઉદ્વેગ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, સ્વાર્થ અથવા કોઈ પણ વિચાર તરતજ આપણા શરીરમાંના પ્રત્યેક અણુની સાથે અથડાય છે અને તેની પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર અસર કરે છે.

સુખ, આનંદ અને ઉન્નતિનો વિચાર અથવા ભાવના પોતાનો જીવન અને શાંતિનો સંદેશો વિદ્યુતની પેઠે શરીરના દૂરમાં દૂર આવેલા અણુઓપર મોકલી આપે છે.

અન્ય પક્ષે પ્રત્યેક અશાંતિભરેલી લાગણી અને ધિક્કાર, ઈર્ષ્યા અથવા સ્વાર્થનો પ્રત્યેક વિચાર શરીરનાં અણુઓમાં પોતાનો વિષમય ચેપી રોગ ફેલાવે છે.

હવે આ વાત પણ સારી રીતે સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે કે, પ્રત્યેક ખરાબ મનોવૃત્તિ, ગુસ્સાભરેલી લાગણી અને ક્રોધી વિચાર આપણા મગજમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરે છે અને સમગ્ર શરીરનાં અણુઓને વિષમય બનાવી દે છે.

હવે આપણે શીખવા લાગ્યા છીએ કે, જઠરના કે બીજા સર્વ ભાગોના અણુઓ એ માત્ર મગજનો વધારો છે અને મગજ પર અસર કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેનાપર પણ અતિ ગંભીર અસર થાય છે. જેવી રીતે શારીરિક ક્રિયા અવ્યવસ્થિત બનતાં માનસિક શક્તિઓ ઉત્તમોત્તમ કામ કરી શકતી નથી; તેમ મન અશાંત હોય છે ત્યારે શારીરિક શક્તિઓ પણ સારૂં કામ કરી શકતી નથી.

લોકો એમ માને છે કે, જ્ઞાન એ માત્ર મગજનાં અણુ-ઓમાંજ સમાઇ રહેલું છે; એ ઘણી શોકની વાત છે. શરીરનાં સમસ્ત અણુઓમાં જ્ઞાન હોય છે; એમ દર્શાવનારાં અનેક પ્રમાણો આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. માણસના મસ્તિષ્કનો ઘણો મોટો ભાગ કાઢી લેવા છતાં તેની બુદ્ધિને કાંઇ ઝાઝું નુકસાન થતું નથી, એ વાતથી ઉપરોક્ત સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ અને પ્રમાણ મળે છે.

આ સિદ્ધાંતને પ્રમાણિત કરવાને માટે ઘણા રસિક પ્રયોગો

કરવામાં આવ્યા છે. જો આપણે જીવંત શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંથી માંસનો એક ટુકડો (કે જે સર્વ અણુઓ છે) કાપી લઇએ અને તેને નાઇટ્રો ગ્લીસરાઇનની પાસે મૂકી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોઇએ તો આપણને તે કકડો એ વિષમય પદાર્થની પાસેથી બને તેટલો દૂર ખસી જતો-એ જલદ રસાયનની પાસેથી પોતાની મેળેજ ત્વરાથી હઠી જતો-જણાશે. કારણ કે તેને એ પોતાનો ભયંકર શત્રુ ગણે છે.

અન્ય પક્ષે જો આપણે તેને કોઇ નિર્દોષ ઉપકારક ઔષધિના સંસર્ગમાં લાવીએ તો પાછળ હઠવાને બદલે તે તેની તરફ ધસી જાય છે અને પોતાની પ્રસન્નતાનું પ્રત્યેક પ્રમાણુ આપે છે.

જો આપણે આ અણુઓની પાસે અફીણ મૂકીએ તો તે તરતજ બહુ કંપાયમાન થાય છે અને તેની અસરને લીધે ઘેનમાં પડી જાય છે.

જે પ્રાણીમાં જરા પણ ભેજું હોતું નથી, તે પણ શત્રુઓને ઓળખે છે અને ત્યાંથી નાસી સંતાઇ જવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આપણું આખું શરીર અણુઓનો એક સમુદાય છે અને તેથીજ શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંના અણુઓ જ્યારે અસ્વસ્થ અથવા રોગિષ્ઠ થાય છે ત્યારે તેઓ માનસિક રોગનિવારણક્રિયાનો શીઘ્રતાથી આદર કરે છે. કારણ કે તેમનામાં જ્ઞાન હોય છે, તેમનામાં મનનો ગુણ હોય છે; અને શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંના અણુઓનો કોઈ પણ સમુદાય જ્યારે જીર્ણ થવા લાગે છે અથવા રોગિષ્ઠ બને છે ત્યારે મસ્તિષ્કનાં અણુઓ અને શરીરનાં બીજાં સમસ્ત અણુઓ પોતાનું માનસિક બળ એકત્ર કરી તે સમુદાયને સ્વસ્થ અથવા નીરોગી બનાવી શકે છે.

મન એ રોગને નિવૃત્ત કરનારી મહાન ઔષધિ છે. કારણ કે અણુઓનો મૂળ કર્તા તેજ છે. અણુઓના બનાવેલા શરીરમાં રહેલું અને તેના આધારભૂત એવું મન, રોગનિવારણક્રિયાનો આદર કરે છે; ગુમાઇ ગયેલી સ્વસ્થતા પાછી મેળવે છે અને રોગને દૂર કરે છે.

શરીર અને મન એકજ છે. તેમને જુદાં માનવાથી મનુષ્યજાતિને અત્યંત હાનિ થઈ છે. આપણામાં રહેલું સર્વ જ્ઞાન શરીરનાં અણુઓમાં વહેંચાઈ ગયું છે. આ સર્વ અણુઓ અમુક અમુક ખાસ પ્રકારનું કાર્ય કર્યા કરે છે; તેઓ થોડે વા ઘણે અંશે જ્ઞાન ધરાવે છે અને માણસનું જ્ઞાન એ તેના સમગ્ર શરીરનાં સમસ્ત અણુઓનું એકત્રિત જ્ઞાન છે. મસ્તિષ્કનાં અણુઓમાં જ્ઞાનનો અધિક વિકાસ થયેલો હોય છે એ વાત ભલે સત્ય હશે; પરંતુ જો તમે તમારા સમગ્ર શરીરને મસ્તિષ્કતરીકે ગણશો અને તેમાં સર્વત્ર દિવ્ય

જ્ઞાન ઓતપ્રોત ભરેલું છે એમ માનશો તો તમને અદ્‌ભુત સહાય પ્રાપ્ત થશે. કારણ કે જે જ્ઞાન આપણામાં દિવ્ય શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે; નિભાવે છે; રોગનિવૃત્તિ કરે છે અને નવજીવન પ્રેરે છે તેની સાથે શરીરનો પ્રત્યેક અણુ અત્યંત ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે આપણને એવું જ્ઞાન થશે કે આપણા શરીરમાંનો પ્રત્યેક અણુ એક દિવ્ય પદાર્થ છે અને તેમાં સર્વ આરોગ્ય, શાંતિ, સૌંદર્ય સત્ય અને પ્રેમ નિવાસ કરે છે; ત્યારેજ આપણે શક્તિનો અનુભવ એ કયી વસ્તુ છે એ જાણીશું.

શરીરના ભિન્ન ભિન્ન ભાગો પોતપોતાની ખાસ રીતે અમુક અમુક પ્રકારની માનસિક અસરો ગ્રહણ કરે છે.

આ એક જાણીતી વાત છે કે, દીર્ઘકાળપર્યંત પ્રબળ ઈર્ષ્યા ધારણ કરવાથી હૃદયને અતિ ગંભીર નુકસાન થાય છે અને ઉદ્વેગ, ચિંતા, ભય, ક્રોધ, એ વૃત્તિઓ–એ પ્રકારની માનસિક અશાંતિ–જ્યારે નિરંતર ચાલુ રહે છે ત્યારે ખાસ કરીને હૃદયને અત્યંત હાનિ કરે છે. એકજ રાતના માનસિક ઉદ્વેગે ઘણી વાર સાજા માણસોને માંદા પાડી દીધા છે. હમેશાં ચિંતા કરવાથી અને દીર્ઘકાળપર્યંત સખ્ત ઈર્ષ્યા ધારણ કરવાથી તથા નિરંતર ફિકર અને ઉદ્વેગ કર્યા કરવાથી પણ રોગ થાય છે.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું, કે જે પોતાના ક્રોધી સ્વભાવથી થોડીજ મિનિટમાં પોતાના શરીરને એટલું વિષમય બનાવી મૂકે છે કે પછી ઘણા દિવસો સુધી તે વિષની અસર મટતી નથી. ઈર્ષ્યા આપણા શરીરને એટલું વિષમય બનાવી દે છે કે તેથી અલ્પ સમયમાં આપણો સ્વભાવ ફેરવાઇ જાય છે.

અત્યંત ક્રોધી સ્વભાવ જેટલી શીઘ્રતાથી જીવનનાં અણુઓને અને શાંત તથા કર્તૃત્વશક્તિને બાળીને ભસ્મીભૂત કરે છે; તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેમને બાળી નાખતી નથી. ઘરમાં અતિ જોસપૂર્વક કલહ થયા પછી અપચો અથવા મંદાગ્નિની ઉત્પત્તિ થાય છે. મનોવૃત્તિઓપર દબાણ થવાને લીધે હૃદયને નુકસાન થવાથી અસંખ્ય લોકો મરણ પામ્યા છે.

અત્યંત તિરસ્કાર, ભયંકર ક્રોધ અને કેટલાક પ્રકારના ઉદ્વેગો મૂત્રાશયપર અત્યંત ખરાબ અને વિષમય અસર કરે છે અને મૂત્રાશયના કેટલાક રોગોને વધારી મૂકે છે. મનને સખ્ત આચકાઓ લાગ્યા પછી અને બહુજ ક્રોધ પ્રદર્શિત કર્યા પછી માણસને ઘણી વાર કમળો લાગુ પડે છે. નિરાશા, ભય અને ઉદ્વેગથી માણસના

શરીરમાં વારંવાર પિત્તનો વધારો થઇ આવે છે. ઉક્ત મનોવૃત્તિઓ મૂત્રાશય અને ચામડીના ભયંકર શત્રુનું કામ કરે છે અને તે શરીરમાંથી વિષને બહાર નીકળવામાં ભારે અટકાવ કરે છે.

શરીરના અવયવોમાં મનના પૂરેલા વિષથી જે રાસાયનિક ફેરફારો થાય છે તેને લીધે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ફેરફાર થાય છે.

જ્યારે કોઇ કારણથી મનમાં કાંઇક ઉદ્વેગ થાય છે ત્યારે શરીરના અવયવો લૂખા પડે છે. કારણ કે જ્યારે કોઇ પણ સ્થળે અસ્વસ્થતા વિદ્યમાન હોય છે ત્યારે તેમને પોષણ મળવું અશક્ય થાય છે.

પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો–દાખલા તરીકે કાળજું અને જઠર–મનઃશાંતિપર એટલો બધો આધાર રાખે છે કે મનમાં જ્યારે જરા પણ અશાંતિ થાય છે ત્યારે તેઓ નિયમપૂર્વક પોતાનું કામ કરી શકતા નથી અને જઠરમાં ગેરવ્યવસ્થા ઉપજે છે.

તમે ઘણું ખાઓ છો તેથી તમને વધારે પોષણ મળે છે એવું જરા પણ ધારતા નહિ. ઘણી વાર એમ બને છે કે, પાચક રસોની કાર્યશક્તિમાં વિઘ્ન નડવાથી અથવા માનસિક અશાંતિથી માનસિક વિષ ઉત્પન્ન થવાને લીધે પાચક અવયવોમાં પુષ્કળ ખોરાક આવી પડવા છતાં પણ ઘણા અવયવો અત્યંત ક્ષુધાથી પીડાતા હોય છે.

જ્યારે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા અને દુઃખની લાગણી ઉભરાઇ આવે છે અને જ્યારે માણસના મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે પાચક રસોમાંથી ઘણી શક્તિ જતી રહે છે અને તેથી તે માત્ર થોડોજ ખોરાક પચાવી શકે છે.

ખોરાકને સંપૂર્ણ રીતે પચાવી દેવાને માટે તથા તેને લોહીમાં સંપૂર્ણ ભેળવી દેવાને માટે જે તત્ત્વો બહુજ જરૂરનાં છે તે તત્ત્વો તેમાં બિલકુલ રહેતાં નથી.

શરીરમાં વિષ ઉત્પન્ન કરનાર કેટલાક રાસાયનિક ફેરફાર ઘણી વાર અનિયમિત રીતે ખોરાક ખાવાથી, અને જેમને જઠરમાં કદી પણ એકસાથે લેવી જોઇએ નહિ એવી એકબીજાથી વિરોધી વસ્તુઓ ખાવાથી થાય છે એ વાત સત્ય છે; તોપણ ઘણા રાસાયનિક ફેરફાર માત્ર માનસિક કારણોથીજ થાય છે; અને નિરંતર ચિંતા કરવાથી તે હમેશાં પણ ચાલુ રહે છે.

પ્રથમ તો પાચક રસ જ્યારે પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં હોય છે, અર્થાત્ નિરાશા, ભય, ઉદ્વેગ, અદેખાઇ, વેર, ક્રોધ અથવા ધિક્કારવાળી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે તે અતિ હલકા પ્રકારનો હોય છે; તેમાં કાંઇક ખામી હોય છે; તેમાં પચાવવાની સંપૂર્ણ યોગ્યતા હોતી

નથી; તેમાં સઘળાં તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોતાં નથી; અને ઘણી વાર એથી ઉલટાં તત્ત્વો અને ખરેખરૂં વિષ વિદ્યમાન હોય છે.

કેટલાક લોકો જમતી વખતે પણ અશાંત વિચારો કર્યા કરીને પોતાની જાતને એટલી વિષમય બનાવી મૂકે છે કે તેઓ પોતાનો ખોરાક પચાવી શકતા નથી. કોઇ પણ સમયે કલહ કરવો, ક્રોધ કરવો અને તિરસ્કાર ધારણ કરવો એ ખરાબજ પરિણામ ઉપજાવે છે; પરંતુ ખાસ કરીને ભોજન કરતી વખતે તેમ કરવાથી તો બહુજ નુકસાન થાય છે. ગમે તે કરજો, પરંતુ તમારાં દુઃખને અને ચિંતાઓને તમારા ભોજન પાસે લઇ જશો નહિ. કારણ કે દુઃખગ્રસ્ત–શોકગ્રસ્ત–મન જઠરાગ્નિને જેટલી શીઘ્રતાથી પાયમાલ કરે છે તેથી અધિક શીઘ્રતાથી બીજી કોઈ પણ વસ્તુ તેને પાયમાલ કરતી નથી.

કોઇ પણ સમયે ગમે તેટલા અસુખી, ઉદ્વેગી અને ચિંતાશાળી રહેજો; પરંતુ ભોજન કરતી વખતે તો આનંદી અને શાંત રહેવાની તમને સંપૂર્ણ આવશ્યકતા છે; નહિ તો પાચક રસોમાંથી અત્યાવશ્યક પાચક તત્ત્વનો મોટો ભાગ બળી જશે.

જે લોકો પોતાના સંતાપો અને દુઃખો થાળીની પાસે લઇ જાય છે અને જમતી વખત પણ ચિંતા અને ઉદ્વેગ કર્યા કરે છે તેઓ ભોજનની પ્રત્યેક વસ્તુને વિષમય બનાવી દે છે.

જે લોકો વારંવાર ચિંતા કરે છે; જેઓ નિરંતર ભય અને ચિંતામાં ડૂબેલા રહે છે અને જેઓ સદા પોતાના મનમાં ક્રોધ ભરીજ રાખે છે; તેઓ ઘણી વાર અર્ધા બિમાર રહે છે. જેઓ સદા ચિંતામગ્ન રહે છે તેમને કદી પણ અન્ન સારી રીતે પચતું નથી.

જમતી વખતે અને નિદ્રા લીધા પૂર્વે આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવાનો દૃઢતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે. કારણ કે તેથી આરોગ્યને ઘણોજ લાભ થાય છે.

આપણી માનસિક ક્રિયાઓ–આપણી મનોવૃત્તિઓ–આપણી પાચનશક્તિપર કેટલી જલદી અસર કરે છે તે આપણે જાણીએ છીએ.

ખરાબ ખબરવાળા તાર અથવા પત્રથી જે આકસ્મિક ધક્કો લાગે છે તેથી ઘણી વાર સમસ્ત પાચનક્રિયાઓ સંપૂર્ણ રીતે બંધ પડી જાય છે; અને જ્યાં સુધી પુનઃ મનને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાં સુધી તે પુનઃ શરૂ થતી નથી.

ખરાબ ખબર સાંભળીને મનને સખ્ત ધક્કો લાગ્યા પછી જો આપણે જઠરને તપાસી શકીએ તો આપણને તેમાંનો પાચક રસનો સ્વાભાવિક પ્રવાહ બંધ પડેલો જણાશે અને તેટલા વખતને માટે

તે રસમાંથી પાચક શક્તિ પણ સંપૂર્ણ નષ્ટ થયેલી જણાશે. જઠરને મગજની સાથે એવો ઘાડો સંબંધ હોય છે કે કોઈ પણ પ્રકારનો અકસ્માત અથવા મોટો ભય તત્કાળ તેની સમસ્ત ક્રિયાઓને બંધ પાડી દે છે; તેમને જાણે કામ બંધ પાડવાનો સખ્ત હુકમ મળ્યો હોય તેમ તેઓ અટકી જાય છે.

કોઇ પણ અશાંતિ ભરેલો વિચાર અને ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, નિરાશા તથા પ્રત્યેક પ્રકારનાં ખરાબ આંદોલનો, પાચનશક્તિ ઉપર ગંભીર અસર કરે છે.

આપણા ભોજનમાં ખરાબ વસ્તુઓ મિશ્રિત થઇ છે એવી પ્રતીતિ થવાથી ઘણી વાર આપણા જઠરાગ્નિ પર એવી અસર થાય છે કે ત્યાર પછી કેટલાક સમય સુધી આપણે કાંઇ પણ ખાઈ શકતા નથી. ખરાબ ખોરાકનો વિચાર આવવાથી આપણો જીવ ચુંથાય છે અને તરતજ આપણી ક્ષુધા પલાયન થઇ જાય છે.

સમસ્ત પાચનક્રિયાને આમ તરત અટકાવી દેવાને માટે વિચારમાં કેટલી પ્રચંડ શક્તિ હોવી જોઇએ?

સમસ્ત જગતના વૈદ્યો હવે સ્વીકારે છે કે, મંદાગ્નિ એ બીજા ઘણા રોગોની પેઠે માનસિક રોગ છે. માટે આ વાત સ્પષ્ટ છે કે, પાચનક્રિયાનો નાશ કરનાર અને તેની શક્તિ ઘટાડી નાખનાર નિરાશામય, અશાંતિ ભરેલા અને આરોગ્યવિનાશક વિચારને બદલે જો તમે આનંદી, શાંતિભરેલા અને આરોગ્યદાયક વિચાર કરશો તો તમે અપચાની અને ખરાબ વિચારથી ઉત્પન્ન થતા બીજા ઘણા શારીરિક વ્યાધિઓની નિવૃત્તિ કરવાને શક્તિમાન થશો.

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને જેવા વિચાર તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, સંતોષ અને સદિચ્છાના વિચાર કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને જે શાંતિ, ગાંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિરંતર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આરોગ્ય સ્થિર થઈ તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્ય-પક્ષે અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાભરેલા વિચારો શરીરમાં અનેક સ્વરૂપોમાં–ઘડીમાં સંધિવા, ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં શિરોવેદનાના સ્વરૂપમાં અથવા અનારોગ્યના કોઈ અન્ય સ્વરૂપમાં–પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરમાંના લોહીના ફરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળપર્યંત ક્રોધ, ઈર્ષ્યા અને ભયના સખ્ત

પ્રહાર સહન કર્યા બાદ શરદી, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉછાળો અથવા શિરોવેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશાં સખ્ત શિરોવેદના થયા કરે છે. સખ્ત ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, તે દ્વારા માનસિક ક્રિયાને લાગતો ધક્કો અને અવયવોને મળતા પોષણનો અટકાવ, આ એનાં કારણો છે. ઘણા લોકો નિરંતર સ્વાર્થના વિચારો કરીને પોતાના શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

જુદી જુદી લાગણીઓ, વિચારો અને ખરાબ મનોવૃત્તિઓના રાસાયનિક ફેરફારથી મસ્તિષ્કનાં અણુઓમાં વિષ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે એક નિરાશામય વિચાર-તરંગ-આપણા શરીરમાં આંદોલિત થાય છે ત્યારે તેની સાથે નિરાશા-પ્રાયઃ ભયની લાગણી-પણ ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધનો માત્ર એકજ ભભૂકો કોઇ કોઇ વાર જ્ઞાનતંતુઓને બાળી મૂકે છે.

ઉષ્ણ વસ્તુઓ આપણને બાળી નાખે છે; તીક્ષ્ણ ધારવાળાં હથિયારો આપણને કાપી નાખે છે; ડામથી આપણને વેદના થાય છે; એ વાત આપણે કેવા જલદીથી જાણી જઇએ છીએ અને તેનાથી દૂર રહીએ છીએ? તથા જે વસ્તુઓ આપણને આનંદ અને સુખ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવા અને તેને ભોગવવાને આપણે કેવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ? પરંતુ બીજા હાથ પર જગતમાં આપણે ભયંકર નાશકારક વિચારો, મનોવૃત્તિઓ અને લાગણીઓદ્વારા નિરંતર આપણી જાતને કેવી બાળીએ છીએ તથા કાપીએ છીએ અને આપણા મગજ, રક્ત અને નસોને કેવાં વિષમય બનાવી દઇએ છીએ! આ વિચારના પ્રહારોથી, આ માનસિક ઘાવોથી, આ લાગણીઓના ભભુકાઓથી આપણને કેટલી બધી વેદના થાય છે! અને તે છતાં પણ આ સકળ દુઃખનાં કારણોનો નાશ કરવાનું આપણે કેમ શીખતા નથી!

કોઇ પણ પ્રકારની માનસિક અશાંતિ અથવા નિરાશાથી જ્યારે આપણે પીડાતા હોઇએ છીએ; ત્યારે આપણે રોગના ભોગ વિશેષ થઇ પડીએ છીએ. કારણ કે તેથી રાસાયનિક ફેરફાર થઇ પોષણનો પ્રતિરોધ, અપૂર્ણ પાચનક્રિયા અને માનસિક વિષ ઉત્પન્ન થવાથી જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન થાય છે.

જ્યારે તમે ઉદ્વેગ, ચિંતા, ક્રોધ, વેર અથવા ઈર્ષ્યાને લીધે અશાંત હો ત્યારે જાણજો કે આ મનોવૃત્તિઓ ભયંકર ગતિથી તમારી શક્તિ ચૂસી રહી છે; તમારૂં સામર્થ્ય ગુમાવી રહી છે અને અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા લાવીને આપણા જીવનને નિર્બળ તથા ટુંકી કરી નાખે છે. ઉદ્વેગ, ભય અને સ્વાર્થના વિચાર અત્યંત હાનિકારક છે અને તે

શાંતિનો નાશ કરી કર્તૃત્વશક્તિને પણ પાયમાલ કરી નાખે છે; ત્યારે તેના વિરોધી વિચારો વિપરીત પરિણામ ઉપજાવે છે. તેઓ માણુસને ક્રોધી કરતા નથી પણ શાંત કરે છે અને કર્તૃત્વ શક્તિને વધારી માનસિક શક્તિને પ્રબળ કરે છે. પાંચ મિનિટ સુધી ક્રોધ કરવાથી નાજુક જ્ઞાનતંતુઓને એટલી બધી હાનિ થાય છે કે તેની પૂર્તિ કરતાં અઠવાડીઆંનાં અઠવાડીઆં અને મહિનાના મહિના વહી જાય છે; અને કદાચ કદી પણ તેની પૂર્તિ થતી નથી.

આ પ્રમાણે આપણુામાંના ઘણા લોકો ક્રોધ, વૈર, તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા અને સ્વાર્થીપણાના વિચાર કર્યા કરીને નિરંતર પોતાના શરીરમાં વિષ પૂર્યા કરે છે અને પોતાના વિદ્યમાન સુખ અને સફળતાનો નાશ કરે છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ પોતાના જીવનનાં ઘણાં વર્ષોનો પણ તેઓ નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણુને સંપૂર્ણ રીતે એવી પ્રતીતિ થશે કે, આ લાગણીઓ અને સર્વ પ્રકારની પાશવ વૃત્તિઓ આપણા આરોગ્ય અને નીતિનો નાશ કરે છે અને આપણા મનોરાજ્યમાં ભયંકર ત્રાસ વર્તાવી મૂકે છે તથા તેની ભયંકરતા શરીરમાં પણ દુઃખ અને વેદનારૂપે તથા બદસુરતીરૂપે અવશ્ય વ્યક્ત થાય છે; ત્યારે આપણે મરકીની પેઠે તેનો ત્યાગ કરતાં શીખીશું.

હમેશાં બિમાર ને બિમાર રહ્યા કરનારા કેટલાક લોકો પોતાના જે સગાઓ અને મિત્રોને મરી ગયેલા માની લઈ તેમને વિષે શોક કર્યા કરતા હોય છે તેઓ તેમના શુભ વર્તમાન સાંભળીને અને તેમને વિદ્યમાન જાણીને સંપૂર્ણ સાજા થઇ ગયા છે; અને એવા કેટલાક માણસોને પોતાની અત્યંત રંકાવસ્થામાં એકાએક પુષ્કળ દ્રવ્ય મળવાથી તેઓ સંપૂર્ણ સાજા થયા છે. આવા પુષ્કળ દાખલાઓ વૈદક ખાતાના દફતરમાં સત્તાવાર રીતે નોંધાયેલા છે; અને વિચારોમાં ફેરફાર થવાથીજ આ અસામાન્ય ફેરફારો થયા હતા.

યુદ્ધમાં ઘણી વાર માણસોને ગોળી અથવા ગોળાથી સખ્ત ઘાવ થાય છે; પરંતુ જ્યારે જોસબંધ યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હોય છે ત્યારે તેઓને એવી વેદના અથવા કોઇ પણ ગંભીર ઇજાની કાંઈ પણ ખબર પડતી નથી; અને જ્યારે તેઓ પોતાનાં કપડાં લોહીથી ખરડાયેલાં જુએ છે અથવા કોઇ તેને થયેલા ઘાવની વાત કહે છે ત્યારેજ એ વાતની તેમને ખબર પડે છે.

એ પછી લડાઇનો જુસ્સો બંધ પડે છે કે તરતજ પોતાની સ્થિતિના જ્ઞાનથી તથા કલ્પનામાં રહેલી અતિશયોક્તિ કરવાની

શક્તિથી તેઓ દુર્બળ બની જાય છે.

કોઇ મંગળમય શુભ વર્તમાન એકાએક સાંભળવામાં આવ્યા હોય એવા અતિ આનંદના સમયમાં પણ આપણું સખ્ત દર્દ સર્વથા બંધ થઈ જાય છે. આવો અનુભવ આપણુ સર્વને થયો હોય છે. નિદાન તેટલાં વખતને માટે તો અવશ્યજ શરીરપર અધિકાર સ્થાપિત કરવાને અને દુઃખને જીતી લેવાને આપણું મન સમર્થ બની જાય છે.

શિકારીઓ આખો દિવસ વરસાદ અને બરફમાં મુસાફરી કર્યા છતાં કશો શિકાર નહિ મળવાથી જ્યારે છેકજ થાકી ગયા હોય છે ત્યારે પગલું પણ આગળ વધવાને શક્તિમાન હોતા નથી; પરંતુ તેજ થાકેલા શિકારીઓ જ્યારે એકાદ હરણને જુએ છે કે તરતજ તેમનામાં ફેરફાર થઇ જાય છે અને તેઓ ક્ષુધા અને પરિશ્રમને ભૂલી જઇ તરુણ છોકરા જેવા ઉત્સાહી બની જાય છે. આવા કેટલાક શિકારીઓને હું ઓળખું છું કે જેઓ પોતાની મનોવૃત્તિમાં ફેરફાર થવાને લીધે જરા પણ વિશ્રાંતિ લીધા વિના અને તે છતાં જરા પણ થાકયાવિના–કલાકોના કલાકો સુધી પુનઃ પ્રવાસ કરવાને શક્તિમાન થાય છે.

જે વસ્તુ આપણા માનસિક આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે તે આપણા શારીરિક આરોગ્યને પણ સુધારે છે. પ્રોત્સાહક, ઉન્નતિસૂચક, આનંદી અને આશાવંત વિચાર એ મનને સુધારનારૂં મહાન ઔષધ છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તનને સુધારનારૂં પણ મહાન ઔષધ છે.

જ્યારે સઘળો વખત તમે પોતાની દુર્બળતા, વ્યાધિ કે કનિષ્ઠતાનોજ સ્વીકાર કર્યા કરો; ત્યારે તમારા શરીરમાં રોગને અટકાવનારી શક્તિ શી રીતે આવી શકે? જ્યારે નિરંતર તમે મનમાં અશાંતિના વિચાર કર્યા કરો ત્યારે પછી તમારા શરીરમાં સ્વસ્થતા શી રીતે આવી શકે?

એમ કદી પણ માનશો નહિ કે તમે તમારી જાતના સંપૂર્ણ સ્વામી નથી. દઢતાપૂર્વક માનો કે, શારીરિક દુઃખો તમારા અંકુશમાં છે. તમારી જાતને એક કનિષ્ઠ શક્તિના ગુલામ ગણશો નહિ.

જે રોગનો આપણે ભય રાખતા હોઇએ તે રોગ હમણાં થશે, હમણાં થશે, એવો વારંવાર વિચાર કરવાથી અને તેને દર્શાવનાર પ્રત્યેક લક્ષણની રાહ જોવાથી આપણી શક્તિ કમી થઇ જાય છે; અને તેને લીધે રોગનો વિકાસ જેટલી શીઘ્રતાથી થાય છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી થતો નથી. કારણ કે કલ્પનાની આપણાપર પ્રબળ અસર થાય છે. આપણે જે વસ્તુઓનો ભય અને ડર રાખીએ છીએ, તેને વિષે અનેક પ્રકારની ભયાનક આગાહીઓ

આપણી કલ્પનાશક્તિ કર્યાજ કરે છે.

અમુક વસ્તુ આપણને દુઃખી કરશે અને અંતે આપણને મારી નાખશે એવી આગાહી વારંવાર કર્યા કરવાથી આપણી સર્વ ધાતુઓ શિથિલ થાય છે. કારણ કે તે આશાનો નાશ કરે છે. આપણા જીવનના આધારસ્થંભરૂપી આશાનો જે વસ્તુ આવી રીતે નાશ કરે છે તે વસ્તુ આપણા જીવન અને શક્તિના પ્રત્યેક ઝરાને વહેલા સૂકવી નાખે છે અને શીઘ્ર નિષ્ફળતા લાવી મૂકે છે.

એક ઉગ્ર સ્વભાવનો માણસ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જો એમ માન્યા કરે કે, તેનામાં એક ભયંકર વ્યાધિ વંશપરંપરાથી ઉતરી આવ્યો છે; તેના શરીરમાં પ્રારંભિક વ્યાધિનાં લક્ષણો પ્રતીત થાય છે અને તેજ અંતે તેનું મરણજ નીપજાવશે; તો તેના શરીરપર તેની કેવી ખરાબ અસર થશે તેનો વિચાર કરો. આવી દૃઢ માન્યતાથી તેના સકળ જ્ઞાનતંતુઓ પર પ્રબળ અસર થશે અને તેનું લોહી બહુ હલકા પ્રકારનું થઇ જશે. આ એક જાણીતી વાત છે કે ઉદ્વેગ, ચિંતા અને ભય, લોહીમાંના કોટયાવધિ રાતા કણોને મારી નાખે છે.

જ્યારે કોઇ મૂર્ખ વૈદ્ય પોતાના દરદીને એમ કહે છે કે "તમારી સ્થિતિ ઘણી બારીક છે" ત્યારે મરણના ભયંકર ડરને લીધે દરદીના લોહીનાં રાતાં કણ એટલી શીઘ્રતાથી નાશ પામે છે કે તે દરદીનો રોગ તરતજ વધી જાય છે અને ઘણી વાર તે નાશકારક નીવડે છે. વૈદ્યોના આવા ભયંકર ભોળપણથી હજારો દરદીઓ મરણ પામ્યા છે કે જેઓ આનંદજનક અને આશાજનક પ્રોત્સાહનથી સાજા થયા હોત. આશા અને આનંદ એ કોઇ પણ ઔષધ કરતાં અનંતગણો સરસ ઉપાય છે. જ્યાંસુધી રોગીની હિંમત અને આનંદ ટકાવી શકાય ત્યાંસુધી તેનેમાટે ભય નથી. કારણ કે શરીરની સમસ્ત ક્રિયાઓપર તેની પ્રબળ અસર થાય છે.

અતિ ભયભરેલી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીને પણ જ્યારે તેનો વિશ્વાસુ વૈદ્ય દૃઢતાપૂર્વક એમ જણાવે છે કે, તમે સાજા થતા જાઓ છો; ત્યારે તેનામાં કેટલી પ્રચંડ રોગનિવારક-આરોગ્યદાયક-શક્તિ આવે છે તે પ્રત્યેક વૈદ્ય જાણે છે. કોઈ સુપ્રસિદ્ધ 'સ્પેશિયાલિસ્ટ' અથવા અતિ વિશ્વાસપાત્ર ઔષધદ્વારા દુઃખમુક્ત થવાની માત્ર આશા મળવાથી પણ ઘણી વાર દરદીની સઘળી શારીરિક ક્રિયાઓપર પ્રબળ અસર થાય છે. કેમકે તે તેનામાં આરોગ્યદાયક તત્ત્વો અને ઉત્પાદક શક્તિઓને જગાડે છે અને સંપૂર્ણ ફેરફાર કરી નાખે છે.

એકાદ કિંમતી ઔષધ અથવા સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય આ પ્રમાણે જે

નવીન અને પ્રોત્સાહક આશા ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ઘણી વાર દરદીના જીવનમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર થઈ જાય છે અને દવાઓ લખાય તે પહેલાં પણ તે સાજો થતો હોય એમ તેને લાગવા માંડે છે. જે ઔષધપર દરદીને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય તે લીધા પછી તરતજ-હજી તો તે શરીરમાં પચીને મિશ્રિત પણ થઇ ગયું ન હોય એટલામાંજ-તેની પ્રકૃતિમાં ઘણી વાર સુધારો થાય છે. આ વાત સિદ્ધ કરે છે કે, માત્ર આશા અને શ્રદ્ધા પણ માણુસને આરોગ્ય આપી શકે છે.

આશા, સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, મનોવૃત્તિમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર, આ ગુણો રોગની નિવૃત્તિ કરે છે અને સ્વભાવ તથા ચારિત્ર્યને બદલી નાખે છે.

રોગમુક્તિની આશાનો વૈદ્યપર વિશ્વાસ, સુપ્રસિદ્ધ ઔષધ પર વિશ્વાસ અને હવાફેર તથા રમતગમત, એ આરોગ્યદાયક ક્રિયાઓમાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

શ્રદ્ધાએ સર્વ યુગોમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે. તેણે એક ચમચો પાણી, એકાદ ગોળી, એકાદ માદળિયું અને એકાદ કાળા દોરાને પણ અદ્દભુત આરોગ્યદાયક શક્તિ આપી છે.

જે શોધકોએ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ગરીબાઈ અને મંદ પ્રકૃતિ છતાં પણ તેમના પરિશ્રમનું રહસ્ય ન સમજનારા લોકોના વિરોધની સામે યુદ્ધ કર્યું હતું તેમણે દીર્ઘકાળપર્યંત જે મહાન ગુપ્ત ભેદને માટે પ્રયાસ કર્યા હોય તે ભેદની એકાએક શોધ થયાથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે. રંકતા અને નિરાશાની સાથે ઘણાં વર્ષો સુધી યુદ્ધ કર્યા પછી એકાએક પોતાની કલ્પના સફળ થવાથી, કાર્યસિદ્ધિ થવાથી તેમની શારીરિક સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે મહાન નિરાશા, ધીરજ અને રંકતા વેઠની પડયા પછી જે સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે તેમાં બળ આપવાની પ્રચંડ શક્તિ હોય છે અને તે શરીરમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરીને તેની સમસ્ત ક્રિયાઓપર અસર કરે છે.

વર્ષોનાં વર્ષોસુધી નિરાશા અને રંકતા ભોગવ્યા પછી એકાએક સફળતા મળવાથી આખાં કુટુંબોનાં કુટુંબો ફેરવાઇ ગયાં છે; એવાં કેટલાંક કુટુંબો મારી જાણુમાં છે.

એજ પ્રમાણે આકસ્મિક નિષ્ફળતા મળવાથી માણુસોનાં હૃદય તૂટી જાય છે. એકાએક કોઇ અતિ પ્રિય મનુષ્ય ગુજરી જવાથી, મોટી દ્રવ્યહાનિ થવાથી અને હતાશ તથા નિરાશ કરનાર પ્રચંડ શોક થવાથી માણુસની પ્રકૃતિ શિથિલ થઈ જાય છે અને તેના આરોગ્યનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે.

પાણી એ વરાળનું અને બરફ એ જેમ પાણીનું સ્થૂલસ્વરૂપ છે;

તેમ શરીર પણ માત્ર માનસિક સ્થિતિનું બાહ્ય વ્યક્ત સ્વરૂપ છે અને માનસિક સ્થિતિ એ બુદ્ધિનું–સમજણનું–માન્યતાનું અથવા જ્ઞાનનુંજ સ્થૂળસ્વરૂપ છે, આપણા આરોગ્ય અને આપણા વિચારનું સ્થૂલ સ્વરૂપ છે.

અલ્પ સમયમાંજ માનસિક ચિકિત્સાનો એક સત્ય શાસ્ત્ર તરીકે સ્વીકાર થશે અને તે વર્તમાન વૈદકશાસ્ત્ર કરતાં વધારે શાસ્ત્રીય ગણાશે.

યુગોના યુગોસુધી મનુષ્યે પોતાના રોગોની નિવૃત્તિ કરે એવાં ખનીજ અને વનસ્પતિનાં ઔષધોની શોધ કરી છે; પરંતુ આ સઘળા વખત દરમિયાન તે આ વાત ભૂલી ગયો છે કે, તેના સઘળા રોગો અને દુઃખોના ઊંડા ભાગમાંજ તેના સઘળા રોગો અને દુઃખોની નિવૃત્તિ કરનાર સર્વોત્તમ ઔષધરૂપી દિવ્ય શાંતિ રહેલી છે.

આંકડાઓપરથી જણાય છે કે, મોટામાં મોટાં અમેરિકાનાં નગરોમાંના એકમાં ઘણાં થોડાં વર્ષોમાં ઓસડીઆં આપવાના ધંધામાં પચાસ ટકાનો ઘટાડો થયો છે અને લોકો હવે અગાઉના જેટલાં ઔષધ પોતાની હોજરીમાં નાખતાં નથી.

બોસ્ટન વિશ્વવિદ્યાલયવાળો ડૉ. ઇ. એસ. જોન્સ 'અમેરિકન જર્નલ ઑફ ક્લિનિકલ મેડિસિન' માં જણાવે છે કે, વૈદ્યો જો નવીન ચિકિત્સાપ્રણાલિ નહિ સ્વીકારે તો વીસ વર્ષમાં તેઓ ધંધો ખોઇ બેસશે!

અમેરિકામાંની અનેક સર્વોત્તમ વૈદકશાળાઓમાં જૂની ચિકિત્સા-પ્રણાલિનો ભારે તિરસ્કાર કરવામાં આવ્યો છે અને તેમાં ઉત્તમ વ્યાખ્યાતાઓ માનસિક ચિકિત્સાનું શિક્ષણ આપે છે.

યુરોપની વૈદકશાળાઓમાં પણ માનસિક ચિકિત્સાપર વ્યાખ્યાનો અને શિક્ષણ અપાય છે. જે વૈદકપત્રોએ ઔષધરહિત ચિકિત્સા-પ્રણાલિ પ્રત્યે સખ્ત વિરોધ દર્શાવ્યો છે તેમાંનાં કેટલાંક હવે તેને ગ્રહણ કરવાને માટે ગંભીર ચર્ચા કરે છે.

હમેશાં વૈદ્યતરીકે ધંધો કરતા ઘણા માણસો ધીમે ધીમે માન-સિક ચિકિત્સાનો સ્વીકાર કરીને ઉપયોગ કરતા જાય છે. જ્ઞાનતંતુ-ઓનાં દરદોનો એક સુપ્રસિદ્ધ સ્પેશિયાલિસ્ટ હવે પોતાના દરદીઓને એવું શિક્ષણ આપે છે કે "પ્રતિદિન અમુક સમયે તમારા સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ આપજો અને તમારા સમગ્ર શરીરમાં એક પ્રબળ જીવનપ્રવાહ વહે છે એવી કલ્પના કરજો."

જગતમાં હવે શાસ્ત્રીય માનસિક ચિકિત્સાનો ઉપયોગ કરવાની વૃત્તિ દિનપ્રતિદિન અધિકાધિક વૃદ્ધિંગત થતી ચાલે છે. હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ કે, આપણા ઘાવોને રૂઝાવનાર, આપણાં દુઃખોને દૂર કરનાર, આપણને આરોગ્ય બક્ષનાર અને આપણી સર્વ શારીરિક અસ્વ-સ્થતા હઠાવનાર ઔષધો નથી, પરંતુ આપણને પેદા કરનારી શક્તિ છે.

વધારે બુદ્ધિમાન વૈદ્યો હવે સમજવા લાગ્યા છે કે, જીવનશક્તિ-રૂપી મહાન વીજળીક બેટરીની સાથે–જીવનના મૂળની સાથે–પોતાના

જીવનતત્ત્વની સાથે-દરદીનો સંયોગ કરી દેવાથીજ તેને આરોગ્ય મળે છે.

ભાવી વૈદ્ય, રોગીને ઈશ્વરપ્રાપ્તિમાં પણ સહાય કરશે અને તેને પ્રભુપ્રાપ્તિ થઇ એટલે બીજા કોઇ પણ ઔષધની જરૂર રહેશે નહિ.

પ્રેમ એ આપણા જીવનનો સ્વાભાવિક નિયમ છે અને આપણે પ્રેમના વિચારથી જરા પણ દૂર થઇએ તો તેનું પરિણામ અસ્વસ્થતામાંજ આવશે. કારણ કે આપણે આપણા જીવનના કાયદા તોડ્યા છે.

જો પ્રત્યેક માણસ પ્રયત્ન કરશે તો તે પોતાના ખરાબ વિચારોને-પોતાના મનના અને શરીરના દુશ્મનોને દૂર કરી શકશે.

ઝેરી વિચારોને મનથી દૂર રાખવા એ કાંઈ કઠિન કાર્ય નથી. શાંતિની આગળ અશાંતિ ટકી શકતી નથી. ઉદારતા અને પ્રેમના વિચારો બહુ જલદી ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર અને વૈરના વિચારોને મારી નાખશે. જો આપણે બળપૂર્વક આપણા મગજમાં આહ્લાદમય અને આનંદમય વિચારોને ઘુસાડી દઇશું તો ઉદાસી અને નિરાશાના વિચારોને અવશ્ય બહાર નીકળી નાસવું પડશે.

જ્યારે આપણે આપણા આરોગ્ય, પાચનશક્તિ અને પરિપાકક્રિયાના દુશ્મનોને દૂર રાખતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે આપણા વિચારોને શુદ્ધ અને પવિત્ર રાખતાં તથા આપણા આદર્શોને ઉજ્જવળ રાખતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે આપણા જીવનને વ્યવસ્થિત અને વિશુદ્ધ બનાવવા જેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરીશું; ત્યારેજ આપણે આપણા જીવનનું સાર્થક કરી શકીશું. જ્યારે આપણે તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ અને વૈરના વિચારોનો પ્રેમ અને ઉદારતાના વિચારોથી નાશ કરતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે શાંતિના વિચારવડે સઘળા અશાંતિના વિચારનો નાશ કરવાની ચાવી મેળવીશું; જ્યારે આપણને શુભ વૃત્તિથી મહાન જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે અને દુષ્ટ વૃત્તિથી ભયંકર નુકસાન અને દુઃખ થાય છે એવી સમજણ અને અનુભવ આવશે; ત્યારે સુધારો કૂદકે અને ભુસ્કે આગળ વધશે.

સમાપ્ત

શુદ્ધિપત્રક

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૩૦	૩૫	આધકાધિક	અધિકાધિક
૭૨	૭	પણ પરંતુ	પરંતુ
૭૨	૧૦	સમાટોના	સમ્રાટોના
૭૭	૮	કઠિન, ાસ્થતિ	કઠિન સ્થિતિ
૮૫	૩૨	સંપૂણ	સંપૂર્ણ
૮૮	૨૬	મારી	તમારી

સારા માઠા પ્રસંગે જ્ઞાનલહાણી

ગરીબોને ગરીબાઇમાંથી ખેંચી કાઢવાની, દુઃખીઓનાં દુઃખ ટાળવાની, બોજાવાળાનો બોજો ભુલાવવાની અને બિમારોનું દર્દ ભુલાવવાની સારા ગ્રંથોમાં જેવી શક્તિ છે તેવી બીજા કશામાં નથી; પણ દેશદશા એવી છે કે વાંચી જાણે તેવા ઘણાઓ ગ્રંથ પાછળ પૈસા ખરચી શકતા નથી. માટે તેઓમાં જ્ઞાન–ચારિત્રવર્ધક ચોપડી–ચોપાનિયાં વિના મૂલ્યે ફેલાવવાં એ પણ સમજુ સજ્જનોની ફરજ છે.

પોતે જ્ઞાનસિદ્ધ થઇને બીજાઓને જ્ઞાન આપવું એ તો કોકથી બને; પણ સિદ્ધાત્માઓના જ્ઞાન–ચારિત્રવર્ધક ઉત્તમ ઉપદેશો અને ચરિત્રોનાં પુસ્તકો તો સર્વ કોઇ બીજાઓને આપી શકે.

કોઇ કોઇ ઉદારાત્મા આ રીતે પણ ધનનો કંઇક સદુપયોગ કરે છે; પરંતુ વર્તમાન દેશદશા જોતાં આ પ્રકાર સૌ કોઇએ સારી પેઠે ચાલુ કરી ઉમદા રૂઢિરૂપ બનાવી દેવો જોઇએ.

સારામાઠા પ્રસંગે બીજો ખર્ચ થોડો ઘટાડીને પણ સ્થૂળ ભોજન સાથે આ માનસિક ખોરાકની પત્રાવલિરૂપ ઉમદા પુસ્તકો પ્રત્યેક મહેમાન, પડોશી, કુટુંબી, મિત્ર, જ્ઞાતિબંધુ, ગામલોકો, વિદ્યાર્થીઓ વગેરેને ભેટ કરાય તો તે ગમે તેવાં મિષ્ટાન્ન કરતાં બહુ વધારે ઉપકારક થાય એ ખુલ્લું છે.

ઇચ્છા હોય તો "અમુક પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિના સ્મારકનિમિત્ત અમુક તરફથી ભેટ" કે એવું કાંઇ મુખપૃષ્ઠ પર છપાવીને, રબર-સ્ટાંપથી છાપીને કિંવા હાથે લખીને પણ આપી શકાય, કે જેથી તે પ્રસંગ અને વ્યક્તિના સ્મારકનો હેતુ પણ પાર પડે.

માટે આ સંસ્થાનાં અને બીજાં ઠીક લાગે તે તે ખાસ ઉપકારક પુસ્તકો પોતાને ત્યાં આવતા નાનામોટા પ્રસંગે વહેંચીને ધનના સદુપયોગ સાથે જ્ઞાનચારિત્ર જેવી અતિ ઉત્તમ વસ્તુના પ્રચારનું શ્રેય દરેક સમજુએ મેળવવું ઘટે છે.

છૂટથી ખર્ચ કરવા ઇચ્છનાર સજ્જન ધારે તો કોઇ ઉપકારક પુસ્તકની ખાસ આવૃત્તિ છપાવીને લહાણી કરી શકે; મધ્યમ ખર્ચ કરવો હોયતો અમુક પ્રતો ખરીદીને વહેંચી શકે. અને વધુ જાતના સદ્ગ્રંથો લેવાથી ભેટ લેનારને ગમે તે પુસ્તક લઇ શકે. પાંચ–દશ રૂપિયા ખર્ચવા હોય તો ૨૫–૫૦ નાનાં પુસ્તકો અથવા નાની હજાર-પાંચસો પુસ્તિકાઓ વહેંચી શકાય. અને એકાદ રૂપિયો ખર્ચવો હોય તો અસરકારક શિખામણોનાં સો–બસો હસ્તપત્ર પણ વહેંચી શકાય. ન વાંચી જાણે તેને વાંચી સંભળાવવું એ પણ ઉત્તમ લોકસેવા છે.